ЯНВАРЬ
2015

Men's Health

ЧТО ДЕЛАЕТ НАС СИЛЬНЕЕ

15 ИСТОРИЙ О ТОМ, КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМ МУЖЧИНОЙ

ПАДЕНИЯ И ВЗЛЕТЫ ФЕЛИКСА БАУМГАРТНЕРА, ПАРАШЮТИСТА

5 ВЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ, ЧТО ЖЕНЩИНА ТЕБЕ НЕВЕРНА

А ТВОЕ КАКОЕ ДЕЛО

ВЫБИРАЕМ – РАБОТАТЬ НА СЕБЯ ИЛИ ПО НАЙМУ

ОЙ, КТО ЗДЕСЬ?

КАК СЕКС, СТРЕСС И ДУШ СОТРУТ ТВОЮ ПАМЯТЬ

ФИТНЕС

ПОНЯТЬ И РАСТИТЬ

СТАРТ ГОДОВОЙ ПРОГРАММЫ ПО НАБОРУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ СТР. 106

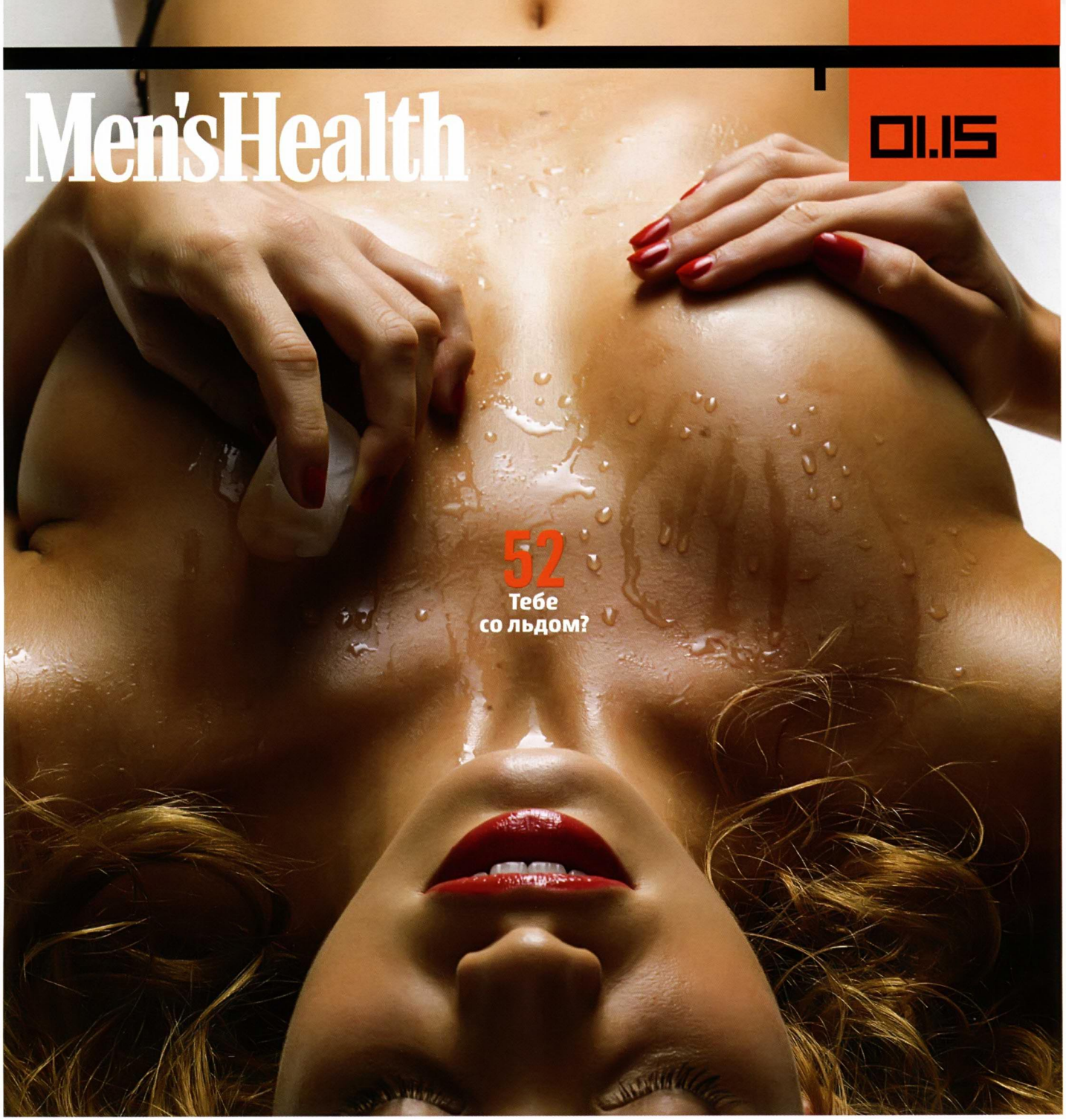
MHEALTH.RU

4 606895 000062 15001

16+

РЕЙТИНГ САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ АВТОМОБИЛИ 2014 ГОДА

Men's Health
01.15



52
Тебе со льдом?

37
А ТВОЕ КАКОЕ ДЕЛО
Выбираем: работать на себя или на дядю?

64
ПТИЦА ФЕЛИКС
Прыжок с 39 км и другие подвиги Баумгартнера

84
ОЙ, КТО ЗДЕСЬ?
Ждет ли тебя временная потеря памяти

106
ПОНЯТЬ И РАСТИТЬ
Годовая программа по наращиванию мышечной массы

60
БИТВА, КОТОРУЮ Я ВЫИГРАЛ
Истории настоящих мужских побед

70
5 ВЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ, ЧТО ЖЕНЩИНА ТЕБЕ НЕВЕРНА

90
МИГ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЕ
Как жизнь испытывает тебя на прочность

130
САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ АВТОМОБИЛИ 2014 ГОДА

GUCCI
Реклама. Сделан на заказ. Представляем аромат для него. Смотрите видео с Джеймсом Франко на www.youtube.com/gucciofficial
Gucci
Made to Measure
INTRODUCING THE ESSENCE FOR MEN
GUCCI

48 Есть индея!

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

34 ПРОВЕРНУТЬ ОДНО ДЕЛЬЦЕ
Четыре новых способа использовать дрель в хозяйстве

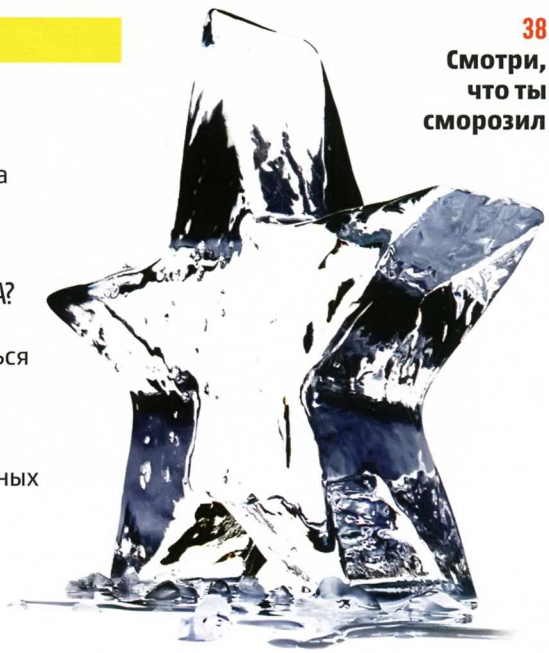
35 ШАГИ В ВЕЧНОСТЬ
Вспоминаем великую победу Алексея Ягудина на Олимпиаде-2002

36 БЕЛЫЙ И ХОЛОДНЫЙ...
Почему иногда полезно взять и съесть йогурт

39 ЗИМА НА ГЛАЗА
Каким образом недостаток света портит тебе настроение

42 КАК ВАШИ ДЕЛА?
Простой тест, чтобы разобраться в отношениях с девушкой

И еще 9 энергичных заметок



38 Смотри, что ты сморозил

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

РАЦИОН
48 Ну все, готовая
Праздничная индейка на новогодний стол

СЕКС
52 Ток-шоу
Так ее еще никто не любил

ЗНАНИЕ
54 Холодные икры
Как выжить на морозе

ЕСТЬ МЕСТО
58 Эльбрус
Лучше гор — только эта

90 На заборах правду пишут

В НОМЕРЕ

СПОРТ
76 Кровь и песок
Футбол бывает с кулаками

ПРИКЛЮЧЕНИЯ
98 Глубокая заморозка
Чем заняться на Шпицбергене летом

THE
FRONT
TELLS
THE
TIME*

THE
BACK
TELLS
THE
STORY**

swatch
SISTEM51

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

116 По рукам
Зачем тебе текстильные перчатки

ТРЕНД

118 Парковый ансамбль
Как не промахнуться с курткой

ГАРДЕРОБ

120 Что, где, когда
Правила обращения с пальто зимой

ДЕЛО ВКУСА

128 Прямой впрыск
В новый год — с новым ароматом

130 Лихая "девяностая"

ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

136 Скользкий полуостров
Audi Q7

137 Land Rover и духи
Land Rover Discovery 4

138 Новое железо

70 Кто лежал на твоей кровати?

84 Вынул память из тумана

На обложке: **Феликс Баумгартнер**
Фотограф: **Эрик Панов**
НА ФЕЛИКСЕ ЧАСЫ ZENITH EL PRIMERO*

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

12 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
18 О ЛЮДЯХ
20 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
24 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
26, 28, 30 БЮЛЛЕТЕНЬ
45, 63, 97 ИМПУЛЬС
46 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
104 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
140 ДЕТАЛИ
146 ЗАЛ СЛАВЫ

*МОДЕЛЬ: STRATOS FLYBACK TRIBUTE TO FELIX BAUMGARTNER

MHEALTH.RU

ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

Нормальный мужчина не стареет. С годами он меняется, становится мудрее, выдержаннее, сильнее — в общем, только лучше. То же самое происходит и с MHealth.ru.

■ Мы учли все свои недостатки, сохранили все, за что нас любят наши читатели, — и сделали большой шаг в ногу со временем. Ударно поработав, команда MHealth.ru представляет публике новый, красивый, функциональный и удобный сайт, разработанный с учетом последних тенденций современного веб-дизайна.

■ Визуальный образ Mhealth.ru стал более свежим и стильным, а интуитивно понятная навигация позволяет пользователю с легкостью путешествовать по страницам сайта, ориентироваться в рубриках и статьях, пользоваться сервисами. На новом MHealth.ru ты точно не заскучаешь: мы обещаем тебе еще больше интересных материалов, захватывающих историй, познавательных видеороликов и экспертных рекомендаций по любому вопросу.

■ Еще один повод не зевать — наши многочисленные конкурсы, в которых мы разыгрываем отличные подарки, от модных ароматов до ультрасовременных гаджетов. Не забыт и Аукцион МН — твоя активность на сайте, как и прежде, будет с лихвой вознаграждена Силами, которые ты сможешь потратить на борьбу за серьезные призы.

Оставайся с нами!

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев, Кирилл Тищенко**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Наталья Ерофеева**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОРЫ САЙТА **Кирилл Сидоров, Евгений Шаповалов**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Андрей Бундин, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Дина Дудина, Мурад Ибатуллин, Нина Кожуховская, Настя Ларкина, Антон Марьинский, Эрик Панов, Игорь Скалецкий, Константин Сорокин, Ольга Сорокина, Vahram Muradyan

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ SIM И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Мария Ключинская**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** "Бурда-Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 149 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
49 800 экземпляров

Январь 2015 (№ 195)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 16.12.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Людмила Никитина

ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ ПО БОДИФИТНЕСУ

Я люблю читать, а недавно представители итальянской сборной по фитнесу пригласили меня в Рим. Представьте себе, в тот момент я как раз перечитывала "Графа Монте-Кристо", часть событий которого разворачивается именно в Риме. Было до мурашек интересно оказаться там, где могли бывать и герои романа!

МН Любимые упражнения Людмилы — со свободными весами. Что они сделали с ее телом, смотри на стр. 24.

Феликс Баумгартнер

ПАРАШЮТИСТ

Побывал на заводе Airbus Helicopters в немецком Донауворте, куда меня пригласили протестировать новый легкий многоцелевой вертолет EC 135 T3/P3. Меня провели через корпуса, чтобы я увидел весь процесс производства — от создания 3D-модели, по которой можно совершить виртуальную прогулку, до ламинирования лопастей. А сам вертолет — настоящий инженерный шедевр. Если что-то пошло не так, отпускаешь ручку — и он сам стабилизируется!

МН О том, каково лететь с высоты почти 40 км, Феликс рассказывает на стр. 64

Антон Воробьев

ФЕЛЬДШЕР СКОРОЙ В МОСКВЕ

Недавно начал ходить в секцию традиционного китайского боевого искусства вин-чун кунг-фу. Думал, тренировки будут больше похожи на медленные танцы, но здесь неожиданно много внимания уделяется отработке навыков для реального боя. Интересной оказалась и философия вин-чун, которая позволяет подготовить бойца не только физически, но и психологически к различным неожиданностям — в поединках и в жизни. Очень рекомендую!

МН Советы Антона о выживании на морозе смотри на стр. 54

Владимир Скоблин

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА-2014 "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ"

Являясь в какой-то степени меломаном, не могу не отметить выход нового альбома Blue шведского музыкального проекта iamamiwhoami, творчество которого мне понравилось с первого же прослушивания. Альбом преподнесен весьма интересно — если приобрести специальную цифровую версию, открывается доступ к сайту с фото и видеорядом, подобранными к каждому треку. Слушается на одном дыхании.

МН За что мы выбрали Владимира победителем — читай на стр. 41

Альберт Демченко

САНОЧНИК, ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Повстречался с президентом нашей страны, поднял вопрос о введении натурбана — спуска на санях по естественной трассе — в программу Олимпийских игр. Возможно, получится что-то и со строительством трассы для натурбана в Московском регионе.

МН Стать чемпионом Альберту помогло правильное решение, принятое в сложный момент жизни, какое — узнаешь на стр. 60

МУЖЧИНА
НАШЕГО ВРЕМЕНИ
ДЖЕРАРД БАТЛЕР ДЛЯ BOSS BOTTLED
BOSS
HUGO BOSS
BOSS
HUGO BOSS
#MANOFTODAY
Хьюго Босс. Босс Боттлд. Реклама.

ГОТОВ К НЕОЖИДАННОСТЯМ

“ТЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ В ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЕ и иметь характер бойца. Ты должен быть способен выстоять все 50 минут матча, всегда имея про запас силы для 5 минут невероятно интенсивного боя” — так говорят об игроках calcio storico (что это — см. стр. 76). А мне кажется, что о каждом из нас.

Жизнь — она ведь не похожа ни на постоянный шумный праздник, ни на яростную битву. Все это, скорее, какой-то бесконечный фильм Федора Бондарчука. Действие тянется, тянется, тянется... какие-то мутные люди вступают с тобой в бессмысленные диалоги... сцены прерываются без объяснений, замысел режиссера все не вырисовывается...

Маврикий, ноябрь 2014 года

А потом — шшшарах! (а оно всегда “вдруг” и “шшарах!”) — ты оказываешься прямо посреди опасной переделки. И вообще неясно, бежать тебе или атаковать, умолять или обличать, петь или рисовать. И ты, как всегда, не готов идти к доске...

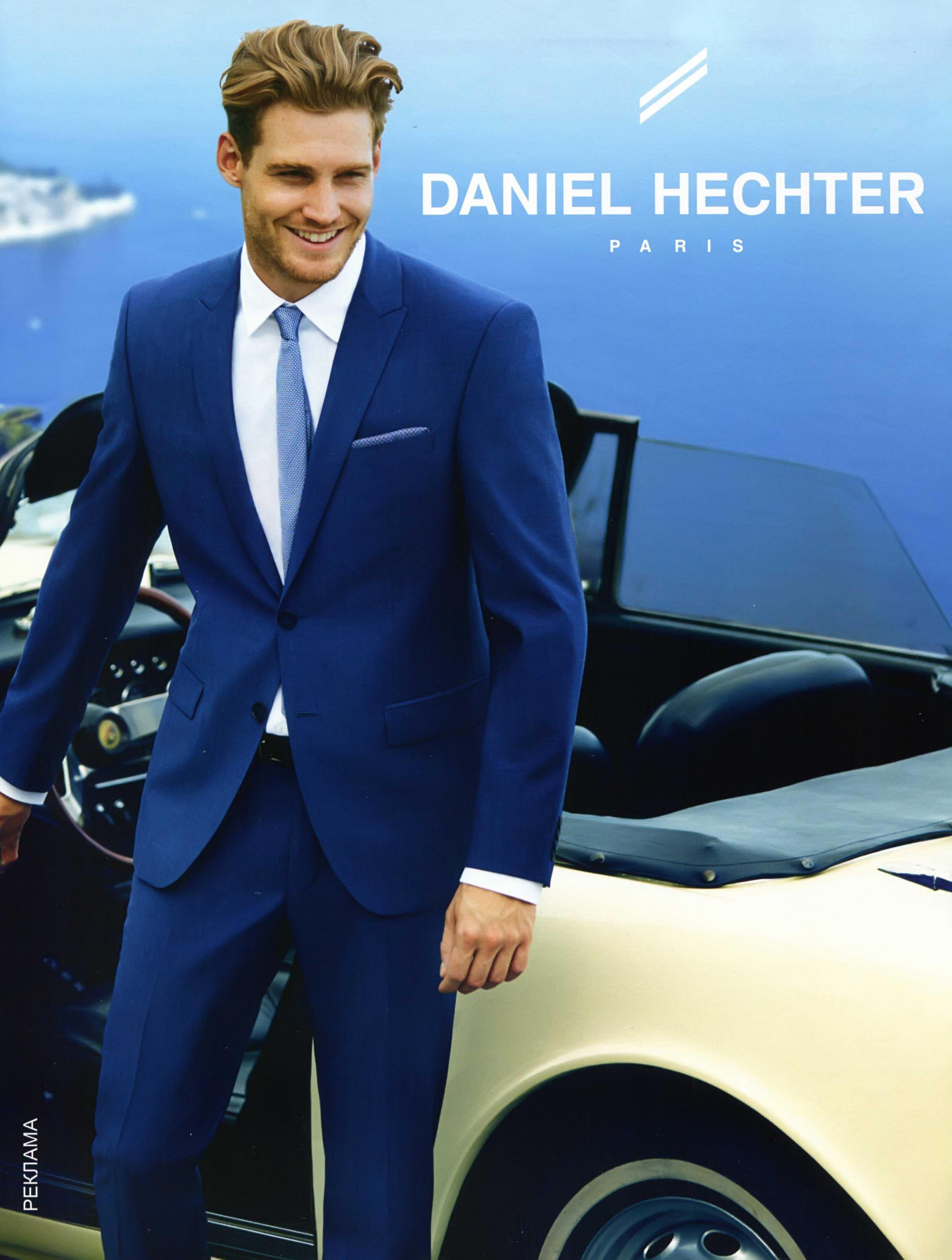
Мне кажется, что за жизненную выносливость отвечает твое тело: тебе и в самом деле понадобятся здоровье, энергия и тренированность, чтобы с улыбкой пройти через тысячи предстоящих тебе одинаковых дней. Но, когда вдруг случится “невероятно интенсивный бой”, главное оружие мужчины — ум и память. Память — чтобы призвать на помощь в эту секунду весь свой опыт и опыт других людей. И ум — чтобы с помощью этого багажа выпутаться из любого лабиринта кратчайшим путем. Ты должен быть умным, иначе зачем тебе быть?

В 2015 году каждый из нас столкнется с чем-нибудь непредвиденным. Кто-то попадет в аварию на дороге, кого-то повысят в должности, к кому-то пристанут в баре, к кому-то — с требованием жениться. Как быть, отвечай, быстро! Подсказка: список чужих ответов на эти вопросы ты найдешь на стр. 90. Советы, как сохранить память, — на стр. 84. А истории о том, как правильные мужики не сдались под напором обстоятельств и перевернули этот мир под себя (это тебе для дополнительной мотивации), — на стр. 60. С Новым годом!

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

О КАЛЕНДАРЕ

Как ты видишь, в этом номере мы по традиции дарим тебе МН-календарь на 12 месяцев вперед. На сей раз мы собрали на плакате всех, кто нам дорог, — самых главных, о ком мы писали за 16 лет присутствия Men's Health в России. Кто все эти люди, при чем тут Винни-Пух, что объединяет Стивена Хокинга и Джейсона Стетхэма? Ответы ищи в комментариях к календарю на сайте MHealth.ru.



РЕКЛАМА

ПИСЬМО МЕСЯЦА

МЫШОНКА ЗАБЫЛИ

Хочу выразить благодарность за статью о смешанных единоборствах в ноябрьском номере. Надеюсь, вы будете уделять этой теме все больше внимания в будущем. Автор Антон Иванов обозначил статью как “краткую энциклопедию фактов и понятий”, но я хотел бы внести пару поправок в эту энциклопедию. Первое — вы забыли упомянуть наилегчайшую весовую категории (до 57 кг) в таблице на стр. 155. Во вступлении написано “В ММА 8 весовых категорий. Посмотри, в какой мог бы выступать ты”, а в таблице — только 7 позиций. Также на 156 стр. чемпион легчайшего веса UFC Ти Джей Диллашоу представлен как “чемпион наилегчайшего веса”. А Деметриус Джонсон по кличке Мышонок (тот самый “наилегчайший”) вообще не указан.

ЮРИЙ П.

МН: Юрий, спасибо за поправки — каемся, признаем ошибки, будем внимательнее. А тебе — гонорар за труды, набор мужской косметики SYOSS + Fa и спальный мешок.

Принимать по расписанию

Добрый день, редакция любимого журнала. Вот уже на протяжении 9 лет систематически покупаю МН. И только в этом месяце в привычное время не мог найти его на прилавках города. Думал, не случилось ли чего? Но пару дней назад увидел на полке новый журнал и успокоился. Вы как наркотик уже.

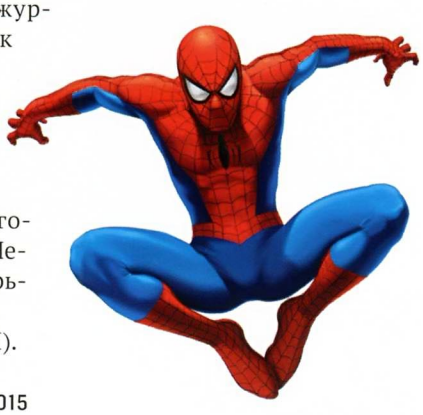
ВАЛЕРИЙ

Поучайте ваших паучат

Привет, МН, хочу поблагодарить за “отжимания Человека-паука” из октябрьского номера (на самом деле ноябрьского. — МН).

Теперь каждый вечер после тренировки или работы я, а со мной и мой трехлетний сын становимся в упор лежа и ползаем по квартире в стиле супергероя. Весело и полезно.

С УВАЖЕНИЕМ, ОЛЕГ ПЛОХИХ



Форма, вернись!

А вот меня всерьез вдохновило письмо месяца от Артура Кима из ноябрьского номера! Если смог взять себя в руки один читатель МН, то и второй (я) сможет. Прочитав его строки “Жизнь слишком коротка, чтобы быть щуплым”, я взял в руки гантели, затем отжался пару десятков раз. Продолжаю в том же духе уже неделю, чувствую, как окрепли руки и ушла пара лишних кило! Спасибо вам, что возвращаете меня в форму.

ДМИТРИЙ МАНЬКО

РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

К специальной боевой секции, ноябрь-2014

Пробую заниматься по тренировкам спортсменов из номера. Идет тяжело, но результат есть. Один раз даже грохнулся при прыжке на помост для прыжков.
ИВАН

К статье “Разумный дом”, ноябрь-2014

Много нового узнал о гаджетах.
РАДМИР

К статье “Зал славы/ Анатолий Тарасов”, декабрь-2014

Благодаря этому номеру я узнал, что родился с Анатолием Тарасовым в один день!
МАКСИМ

Автор “Письма месяца” в феврале получит набор для бритья Gillette Fusion ProGlide

реклама

Acer рекомендует Windows.

acer
explore beyond limits™*

TOUCH MORE FREEDOM**

Планшет Aspire Switch 11

4 РЕЖИМА

Стильный дизайн.
Высокая производительность.
Великолепный экран и звук.

Оцените свободу с планшетом-трансформером и комфортное общение на дисплее 11.6".
Узнайте больше об Aspire Switch 11 (SW5-171) на acer.ru и в

* Выход за рамки привычного ** Больше свободы в ваших руках

DNS ЦИФРОВОЙ

Легко работать. Усердно играть. Windows

В некоторых странах ряд приложений может продаваться отдельно.

Недавно в филиале уважаемой международной компании прямо во время совещания происходило нечто странное: все присутствующие, кто сидя, а кто и лежа, тряслись в конвульсиях. Причиной массового припадка послужил дизайнер Слава, который только что (в восьмой раз уже) продемонстрировал рев лося. Получалось и правда неподражаемо — внутренний лось Славы стонал порнографично и жалостливо. Как будто на кафедре филфака объявили, что не будет 13-й зарплаты.

Дело в том, что вчера младший ребенок — мальчик трех лет — поставил дизайнера в тупик простым вопросом "Как говорят лоси?". Слава, конечно, не знал — единственный раз в жизни он встречал лося в ресторане "Ивушка", да и то в меню. Дизайнер полез в интернет, наткнулся на звуковой файл и — как результат — сорвал совещание.

— Елки-палки, я так не смогу, — всхлипывая, произнес завхоз Александр, у которого годовалый сын недавно произнес первое слово "дай". — Скоро начнется: почему то, почему это, как собачки гавкают, как машина едет. А ведь когда-нибудь он спросит, что такое секс или, прости господи, куннилингус!

— Скажи, что это латышский хоккеист, — посоветовал IT-директор Паша, заядлый болельщик.

— А я не смогла объяснить, что такое презерватив,— вздохнула бухгалтер Ира. — Сын в детстве задавал тысячи вопросов. Ну, я взяла за правило отвечать на все — придумывать объяснения, лезть в энциклопедии. И всегда выкручивалась, очень этим гордилась! Причем я ему уж и про секс отвечала, и про детей, все было несложно. А вот презерватив поставил меня в тупик.

— Да ладно, тоже мне проблема! — изумился IT-директор Паша, у которого подрастает 11-летний головорез. — Вот для меня сложный вопрос "Папа, зачем ты пьешь?". Например, коньяк. Как ответить, чтобы отвадить? Или: "Папа, а почему тебе коньяк можно, а мне нельзя?"

— И что ты отвечаешь? — заинтересовались дизайнер Слава и завхоз Александр.

— Отвечаю уклончиво, — признался IT-директор, — "мал еще", "по кочану", "а покажи-ка мне дневник".

— А я боюсь, что дочь спросит: "Мама, ты пробовала травку?", — поделилась переживаниями финансовый контролер Надежда. — Я же ее сама учу, что врать нехорошо.

Все согласно закивали, только Паша опять не понял, в чем проблема.

— Сложный вопрос, мои хорошие, это "Мама, почему тебя уволили?", — из угла раздалось грустное бормотание замдиректора Инны. — Ну а что я могла ответить ребенку? Что мы по-разному смотрели на бизнес? Про кризис в отрасли? Что у меня не отросли стальные яйца? Это мальчик мог понять буквально... Я и сказала: "Наверное, потому, что плохо работала". И увидела, дорогие мои, ужасное разочарование. Ему стало стыдно.

Казалось, еще секунда — и она расплачется.

— Один сложный вопрос! — я, как мог, попытался снизить градус трагедии. — Да меня дети ставят в тупик ежедневно! "Папа, а зачем ты эту тетю называл безмозглой каракатицей? А меня Миша ударил, можно я его тоже ударю? А что это я у вас такое под кроватью нашел? А где тут можно пописать? А покакать? Почему я должен вас слушаться? Куда делся Ослябля? Почему от Деда Мороза неприятно пахнет? Как пишется "инцидент"?"

"Инцидент" оживил даже замдиректора.

— Да, — продолжил я, — и самый сложный детский вопрос — это "Можно мы возьмем домой собачку (кошку, воробья)? Мы ее (его) вылечим и выпустим!"

— Не, — перебил меня дизайнер Слава, отец четверых детей разного возраста. — Самый сложный — это "Можно Маша (Лиза, Лариса) у нас ночевать останется? А то поздно уже, метро не ходит. Честное слово, мы ляжем на разных кроватях!" ■

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Комментирует Анна Соболева, практикующий детский психолог:
Отвечая на вопросы детей, учитывай несколько важных моментов. Возьмем для примера ребенка семи лет. Отец в его картине мира — самый авторитетный персонаж. Поэтому подбирай слова аккуратно — он придает им большое значение. Старайся не врать и не выдумывать, а отвечать откровенно. Однажды поймав тебя на лжи, ребенок может начать сильно сомневаться в твоем авторитете. Во-вторых, внимательно слушай вопрос. Не нужно отвечать больше, чем ребенок спросил. Услышав "откуда берутся дети?", не нужно описывать весь процесс (он мало что поймет, заскучает). "У мамы из живота" будет достаточно для начала, а потом пусть задает дополнительные вопросы. В-третьих, отличай провокационные вопросы, которыми ребенок исследует границы возможного. Ответ на вопрос "Почему ты куришь, а мне нельзя?" простой и короткий — "потому что ты маленький, а я взрослый".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

ГДЕ ХРАНИТЬ ДЕНЬГИ?

ПОКА ТЫ РОС, РОСЛИ И ТВОИ ДОХОДЫ, А ВМЕСТЕ С НИМИ, ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, И СБЕРЕЖЕНИЯ. КОНЕЧНО, И СПОСОБ ХРАНЕНИЯ ВСЕГО, ЧТО НАЖИТО НЕПОСИЛЬНЫМ ТРУДОМ, ТАКЖЕ ЗА ТВОЮ ЖИЗНЬ ПРЕТЕРПЕЛ НЕМАЛЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. А ТЕПЕРЬ ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ, ПОВЗРОСЛЕЛ ЛИ ТЫ УЖЕ НАСТОЛЬКО, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ СПОСОБ ХРАНЕНИЯ СРЕДСТВ ИЛИ ПОКА ЕЩЕ ПРЕБЫВАЕШЬ В СЧАСТЛИВОМ ДЕТСТВЕ?

КОПИЛКА

Нас почему-то с детства приучают отдавать свои деньги на хранение копилкам, и многие придерживаются этого правила всю жизнь, в результате чего могут разбиться не только копилки, но и серьезные мечты. На самом деле, хранить деньги в копилке можно где-то до средней школы. В конце концов, уже в 14 лет человек получает паспорт, а это значит — пора взрослеть.

КНИГА

Самой сберегательной из своих книжек ты считаешь "Капитал" Карла Маркса, между страниц которой можно легко разместить месячную получку? Вынуждены тебя разочаровать — злоумышленники, как правило, по статистике, первым делом проверяют библиотеку в квартире жертвы на предмет особо ценных закладок. Пора искать место понадежнее.

МАТРАС

Матрас — универсальное подростковое хранилище. Под ним можно скрыть от чужих глаз все что угодно: запрещенную литературу, запрещенные продукты, сокровенный дневник (будь то документ со школьными отметками или твоя первая автобиография) и, конечно, карманные деньги. Впрочем, с возрастом ты узнаешь, что о твоих секретах знали решительно все вокруг. В общем, так себе сейф.

БАНКА

Если на вопрос "Где ты хранишь деньги?", смеясь, отвечаешь "В банке. Трехлитровой!" и при этом действительно поступаешь таким образом, ты лишаешь свои сбережения не только защиты, но и шансов на рост. В банке деньги должны не просто лежать, но и работать на хозяина.

СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ СБЕРБАНКА

Сберегательные сертификаты Сбербанка помогут тебе не только сохранить свои сбережения, но и увеличить их: ты можешь получить доход в размере 11% годовых. При этом срок их действия может варьироваться от трех месяцев до трех лет, а минимальная сумма — всего 10 000 рублей. Оформление Сберегательного сертификата занимает около 10 минут по одному документу, после чего деньги начнут работать на тебя. На сколько конкретно вырастет вложение, можно рассчитать, воспользовавшись специальным калькулятором на сайте Сбербанка. Впрочем, сертификат может стать не только вложением денег, но и прекрасным подарком: он не именной, поэтому не нужно отправляться в банк и переоформлять бумаги на другого человека. Кстати, если ты опасаешься, что твоим сертификатом завладеют какие-нибудь злоумышленники, можешь оставить его на ответственное хранение в Сбербанке — оно будет бесплатным.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Сберегательный сертификат — ценная бумага на предъявителя. С 04.12.2014 процентная ставка в размере 11% годовых действует при оформлении Сберегательного сертификата на сумму от 8 до 100 млн рублей РФ на срок от 366 до 730 дней. Общие условия по Сберегательным сертификатам Сбербанка: минимальная сумма — 10 000 рублей РФ; максимальная сумма — неограниченна; процентные ставки от 0,01 до 12% годовых в зависимости от срока и суммы Сберегательного сертификата; срок Сберегательного сертификата — от 91 до 1095 дней; валюта — рубли РФ. Начисление процентов по Сберегательному сертификату осуществляется в конце срока. В случае досрочного погашения Сберегательного сертификата доход выплачивается из расчета 0,01% годовых. Пополнение, пролонгация, частичное снятие, увеличение процентной ставки не предусмотрены. Операции со Сберегательными сертификатами осуществляются не во всех отделениях Сбербанка. Подробную информацию о Сберегательных сертификатах уточняйте на сайте Сбербанка www.sberbank.ru, в отделениях Сбербанка, обслуживающих физических лиц, или по телефону: 8 800 555 55 50 (звонок по России бесплатный). Условия действительны с 04.12.2014. Изменение условий производится Банком в одностороннем порядке. Информация, представленная в данном материале, не является публичной офертой. ОАО "Сбербанк России". Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций №1481 от 08.08.2012.

СБЕРБАНК

Всегда рядом

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Выбираю зубную нить. На какие показатели ориентироваться?

РОМА

БРАЙАН ГРЕЙС, ПРАКТИКУЮЩИЙ СТОМАТОЛОГ, ВАШИНГТОН, США:

Воспользоваться зубной нитью — надежный способ убрать остатки пищи и зубной налет, скопившиеся между зубами, там, куда щеткой ты не доберешься. Нити различаются по поперечному сечению (для разной ширины промежутков между зубами), бывают с ментолом, фтором и так далее. Помни, что невощеные нити лучше справятся с задачей, чем пропитанные воском, но они менее деликатны по отношению к деснам. И не беспокойся, если поначалу десны будут слегка кровоточить или станут более чувствительными — это нормально для людей, которые недавно пользуются нитью. И только если кровь не проходит через пару недель, покажись стоматологу — возможно, у тебя гингивит (или что похуже).

ФОТО: LEVI BROWN

Panasonic

15 дней регаты по Средиземному морю

Неделя командировки в Норильск

Легкая небрежность накануне светского раута

Побрился новой бритвой 5 сеток с сенсором плотности щетины

Первая смарт-электробритва с сенсором плотности щетины

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К БРИТЬЮ

Panasonic задает новые стандарты профессионального бритья и выводит на рынок электробритву нового поколения – ES-LV95. Заточка лезвий под углом 30 градусов, компактная и экологичная система самоочистки и настоящая сенсация – сенсор бритья, самостоятельно определяющий плотность щетины и автоматически выставляющий необходимый режим работы двигателя. Испытайте совершенно новое бритье!

НОВИНКА!
УНИКАЛЬНЫЙ СЕНСОР ПЛОТНОСТИ ЩЕТИНЫ

МУЛЬТИПОДВИЖНАЯ БРЕЮЩАЯ ГОЛОВКА

Японские технологии
Экологичность надежность инновации

30°
СВЕРХОСТРЫЕ ЛЕЗВИЯ С УГЛОМ ЗАТОЧКИ 30°

14000 об./мин.
МОЩНЫЙ ЛИНЕЙНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ

5-сеток

Электробритва Panasonic ES-LV95

panasonic.ru/shavers

Информационный Центр Panasonic:
для Москвы (495) 725-05-65, для регионов РФ 8-800-200-21-00 (звонок бесплатный)
На правах рекламы ООО «Панасоник Рус» – уполномоченного представителя компании Panasonic Corporation Ltd. на территории России

Можно ли отмерять жидкие лекарства любой ложкой, что есть на кухне?

САША

ПРОФЕССОР ШКОЛЫ ФАРМАЦЕВТИКИ ИМ. ЭШЕЛЬМАНА, США:

Только если все твои ложки отвечают необходимым критериям (быстрый ответ: не отвечают). В медицинских стандартах "1 ч. л." — это 5 мл, но в домашнем хозяйстве используются ложки вместимостью от 2,5 до 7,5 мл. Есть риск либо недобрать, либо перебрать с лекарством (особенно остро на это отреагируют дети). Отмеряй лекарство прилагаемой к нему ложечкой или купи специальную в любой аптеке.

Почему меня выводит из себя звук ногтя, скрежещущего по стеклу?

АРТЕМ

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:

Дело в твоих первобытных инстинктах. Сотрудники Солфордского университета (Великобритания) провели эксперимент, чтобы найти самый отвратительный звук на земле. Скрежет ногтя по стеклу оказался на 16-м месте из 34. Ученые выдвинули гипотезу, что реакция на него — рефлекс, доставшийся нам от предков, ведь скрежет напоминает звук, которым обезьяны предупреждают друг друга об опасности. К слову, победил в этом своеобразном топ-листе звук рвоты. И оправдание этому — все та же эволюция: возможно, люди подсознательно сторонятся подобных звуков, чтобы не подцепить какую-нибудь гадкую болезнь.

В сушеных пряных травах меньше пользы, чем в свежих?

АЛЕКСЕЙ

ДЭНИЭЛ ОМАР, К.М.Н., ДИЕТОЛОГ:

Сушеные пряности действительно теряют часть своих эфирных масел (а вместе с ними и пользы), особенно если ты хранишь их чересчур долго. Проведи простой тест: если ты не ощущаешь аромата трав, когда открываешь банку, в которой они хранятся, — пора выбрасывать запасы. Храни травы правильно: не на подоконнике, в сухом и темном месте.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Когда я смотрю кино, то болею за злодеев.

ТИМУР

Вообще-то это нормально — сочувствовать человеку, наблюдая за его крахом. Так что для тебя есть хорошие новости: в отличие от плохих парней на экране, у тебя действительно есть сердце. И чем больше ты наблюдаешь за персонажем, тем больше узнаешь, что за мотивы им двигают, — и больше ему сочувствуешь. Это и называется эмпатией. Другой разговор, если тебе по душе злодеяния, которые отрицательный персонаж творит, а страдания хороших парней не задевают в твоей душе никакой струны — в этом случае, возможно, у тебя расстройство личности. Тебе бы обратиться к психологу до того, как ты начал захватывать мир.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

И тогда ты откроешь для себя другие их преимущества. Хоть процесс засушки лишает травы витаминов и полезных жиров, антиоксиданты, нужные для профилактики рака, остаются в сохранности. К примеру, сушеный орегано содержит почти в 17 раз больше антиоксидантов, чем его свежий аналог (конечно, в пересчете на вес). Пользуйся и тем и другим: сушеными травами в процессе готовки и свежими — в конце, чтобы придать блюду дополнительные вкус и аромат.

У тебя остались вопросы? Пиши на ask@mhealth.ru или спроси наших экспертов mhealth.ru/advice/

Я надеваю очки для плавания, когда режу лук, чтобы не плакать. Есть варианты получше?

НИКИТА

РЕЙЧЕЛ БИШОП, НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ГЛАЗА, США:

Видок, наверно, еще тот, но ты мыслишь в верном направлении. Когда ты режешь лук, он выпускает в воздух серные соединения — и тебе нужно защитить от них глаза, чтобы не лить слезы. Другой способ: охладить лук в холодильнике около 15 минут перед готовкой или нарезать его прямо в миске с холодной водой (второй вариант сгодится, если тебе не нужно рубить его мелко) — так ты замедлишь химические реакции в овоще, запускающие выжимающие слезу пары. Наконец, ты можешь использовать более сладкие сорта лука (красный, к примеру) — они содержат меньшее количество хищных серных соединений.

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Встречаемся с девушкой 3,5 года, за это время у нас был только оральный секс. Что делать?

СЕРГЕЙ

Если ты не смог сломить ее сопротивление за 3,5 года (три! с половиной! ГОДА! да тебе памятник поставить нужно!), значит, дело не в классических страхах по поводу боли/крови/залететь/что ты ее потом бросишь и т. д. Могу только предположить, что у нее с темой секса связана какая-то травматика, причем серьезная. А с такими штуками нужно идти к мозгоправам, а не пытаться справиться в домашних условиях.

Девушка сказала, что у моего 9-летнего брата член больше, чем у меня (застала его голым в ванной). Сильно зол на нее.

СЕРГЕЙ

У тебя либо очень неумная, либо крайне неделикатная — а скорее всего, и то и другое — девушка. Не стоит принимать ее слова близко к сердцу. И уж тем более не стоит в буквальном смысле меряться с младшим братом тем, что у него, по мнению твоей девушки, крупнее. А вот что можно сделать — воспринять ситуацию как "тревожный звоночек". Первый, но, возможно, не единственный. Несовпадение форматов чувства юмора порой даже губительнее сказывается на отношениях, чем несовпадения по другим фронтам.

При любой возможности моя знакомая снимает обувь и вытягивает ноги так, чтобы я видел ее стопы. Это какое-то детское заигрывание? Ей 30.

VladiZlove Albe

Если исключить вариант со жмущей обувью или проблемными ногами, когда, допустим, из-за отеков есть рекомендация врача периодически разуваться, то это очевидный сексуальный сигнал. Причем не какой-нибудь проблесковый маячок, а оглушительная сирена. Ведь обычно в какой ситуации мужчине доводится видеть женские стопы? Во время секса, например. Таким образом, скидыванием обуви она как бы намекает на перспективу некоего неформального общения. А то, что ты трактуешь как "детские шалости", в женской интерпретации — милая непосредственность и очаровательная незакомплексованность. Вот такая я, мол, забавница и вольнодумка. Что, по идее, тоже должно настраивать тебя на игривый лад.

Мне 22, девушке 27, у нее ребенок от первого брака. Она переживает, что после 30 станет непривлекательной. Стоит ли жениться?

ДЖЕЙН ОСТИН

В этом вопросе вообще лучше действовать осмотрительно и не спеша. А в случае когда имеется ребенок от предыдущего брака и травматический бэкграунд (к слову, психологи обычно приравнивают развод по силе воздействия на человеческую психику со смертью близкого родственника), то еще медленнее и осторожнее. Даже через 5 лет твоя на тот момент уже 32-летняя герлфренд не будет дряхлой старушкой. А за это время ты сам возмужаешь, наладишь (или не наладишь) отношения с ее ребенком и начнешь смотреть на вопросы семьи с иной колокольни.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. Это еще не ответ на вопрос "как понять женщину", но уже близко. В этом номере — миниатюрные карманные собачки. Теперь ты будешь знать, как назвать то существо, что вцепилось тебе в пятку у подруги дома, и никого не обидеть:

МАЛЬТИЙСКАЯ БОЛОНКА

Похожа на оживший ершик для посуды, только белого цвета, да еще и украшена бантиками. Черта породы: подвижная, без отдыха шуршит из угла в угол.

ЧИХУАХУА

Самые маленькие собаки в мире. Постоянно дрожат, очевидно, осознавая собственную ничтожность. Очень любопытны: может долго пялиться на тебя, пока ты пытаешься расстегнуть лифчик хозяйки.

КИТАЙСКАЯ ХОХЛАТАЯ

Плешивое создание, чье уродство, по-видимому, должно подчеркнуть привлекательность хозяйки. Капризная собака, привыкшая повелевать. Если не в туалет ночью, то как минимум поесть в предутренних сумерках она потребует.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ФИТНЕС

Людмила Никитина

С девушками нужно говорить о прекрасном, решили мы, и попросили Людмилу рассказать о том, как она достигла такой прекрасной формы.

ВОЗРАСТ: 28 ЛЕТ

РОСТ: 166 СМ

ВЕС: 59 КГ

ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА РОССИИ ПО БОДИФИТНЕСУ – 2011; АБСОЛЮТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ IFBB* MR. OLYMPIA AMATEUR EUROPE 2014 (ПРАГА) И IFBB WORLD LADIES CUP FITNESS AND BIKINI 2014 (КИЕВ). ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ – 2014, ВИЦЕ-ЧЕМПИОНКА МИРА – 2013, ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ — ВСЕ В КАТЕГОРИИ "ФИТНЕС"

1

РАНЬШЕ Я ЗАНИМАЛАСЬ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ, а когда бросила ее, то долго искала себя в других видах: в боксе, дзюдо, даже в парашютном спорте, но по душе мне оказался только тренажерный зал. Около 10 лет я тренировалась самостоятельно, а потом попала к легендарному тренеру Ивете Стаценко, которая увидела во мне потенциал. Первое время я выступала в дисциплине бодифитнес, в которой сравнивают только формы и пропорции. А потом перешла в фитнес — тут требуется исполнение произвольной программы, это был для меня повод вспомнить гимнастику. Произвольная программа — настоящий танец, который включает в себя силовые и акробатические элементы, а также демонстрацию растяжки. Все это должно быть выполнено гармонично, в выбранном образе, под соответствующую музыку.

2

ЛЮБЛЮ УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ, штанги и гантели (то, что называется базой). Люблю различного вида тяги, жим лежа, а вот к тренажерам подхожу редко. Я достаточно выносliва, потому и могу выполнять упражнения высокой сложности с большими весами. При этом мне нетрудно оставаться женственной, потому что женское начало — оно внутри нас, а внешние проявления не так важны: просто кто-то любит каблучки и платья, а кто-то — кеды и спортивные костюмы.

3

Я САМА СЕБЕ МОТИВАТОР — мне нравится видеть изменения в своем теле. Люблю и нескромно горжусь, когда мне удается выполнить новый акробатической элемент. Еще люблю делиться опытом, а чтобы делать это, необходимо развиваться. И, конечно, не могу разочаровать своего тренера Ивету — она в меня столько сил вложила, что я просто не имею права капризничать.

*** International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB, www.ifbb.com).**

ФОТО: ОЛЬГА СОРОКИНА, MAKE-UP: НИНА КОЖУХОВСКАЯ, МЕХОВАЯ НАКИДКА GUESS BY MARCIANO

БОЛЬШЕ УПАКОВКА –
НА 20% БОЛЬШЕ ВЫГОДА

Gillette®
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

ЛУЧШЕЕ БРИТЬЕ ОТ GILLETTE
НА 20% ДЕШЕВЛЕ* ПРИ ПОКУПКЕ
ПАЧКИ ИЗ 8 КАССЕТ

* По сравнению с покупкой 4 упаковок Fusion ProGlide по 2 шт. на основании отпускной цены ООО «Проктер энд Гэмбл Дистрибьюторская Компания».

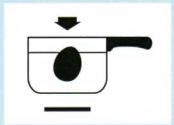
Реклама.

БЮЛЛЕТЕНЬ

ПРОПИТАНИЕ

ЯЙЦО ПО-БЛЮМЕНТАЛЬСКИ

Чтобы выцедить из яйца все самое полезное, доводим его до состояния “всмятку”. Держи шашку (ну или нож) наготове и смотри в оба, не упусти момент.



01 ОЦЕНИ

Опусти яйцо в холодную воду. Если оно всплыло, значит, внутри начался процесс разложения и под скорлупой уже скопились газы. Не пойдет, выкидываем.

02 ВСКИПЯТИТЬ И ОБЕЗГЛАВИТЬ

Как только вода в кастрюльке с яйцом вскипит, выключи огонь. Подожди 6 минут и обдай яйцо холодной водой. Обезглавь и выскреби содержимое до последней капли.

Ешь яйца, чтобы избежать морщин

Нашел новые трещинки на своем мужественном лице? Сбегай в ближайший продуктовый за десятком-другим яиц. Одно яйцо в день — самый экономичный из известных человечеству способов улучшить внешний вид, убеждены врачи из The Cleveland Clinic (США). Эта питательная бомба в кальциевой оболочке содержит уйму холина и витаминов группы B, которые помогают коже сохранить эластичность. Дарим тебе метод 420-секундной варки яиц от мировой звезды гастрономии Хестона Блюменталя. В этом рецепте желток останется текучим, а значит, все его жиры, витамины и аминокислоты твое тело усвоит максимально быстро. Итак, яйца на стол, солдат!

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MILAK

r-sport агентство спортивных новостей

Готовься к победам в Новом году!

на rsport.ru

18+

реклама

БЮЛЛЕТЕНЬ

КАРЬЕРА

Поддай басов, чтобы почувствовать силу

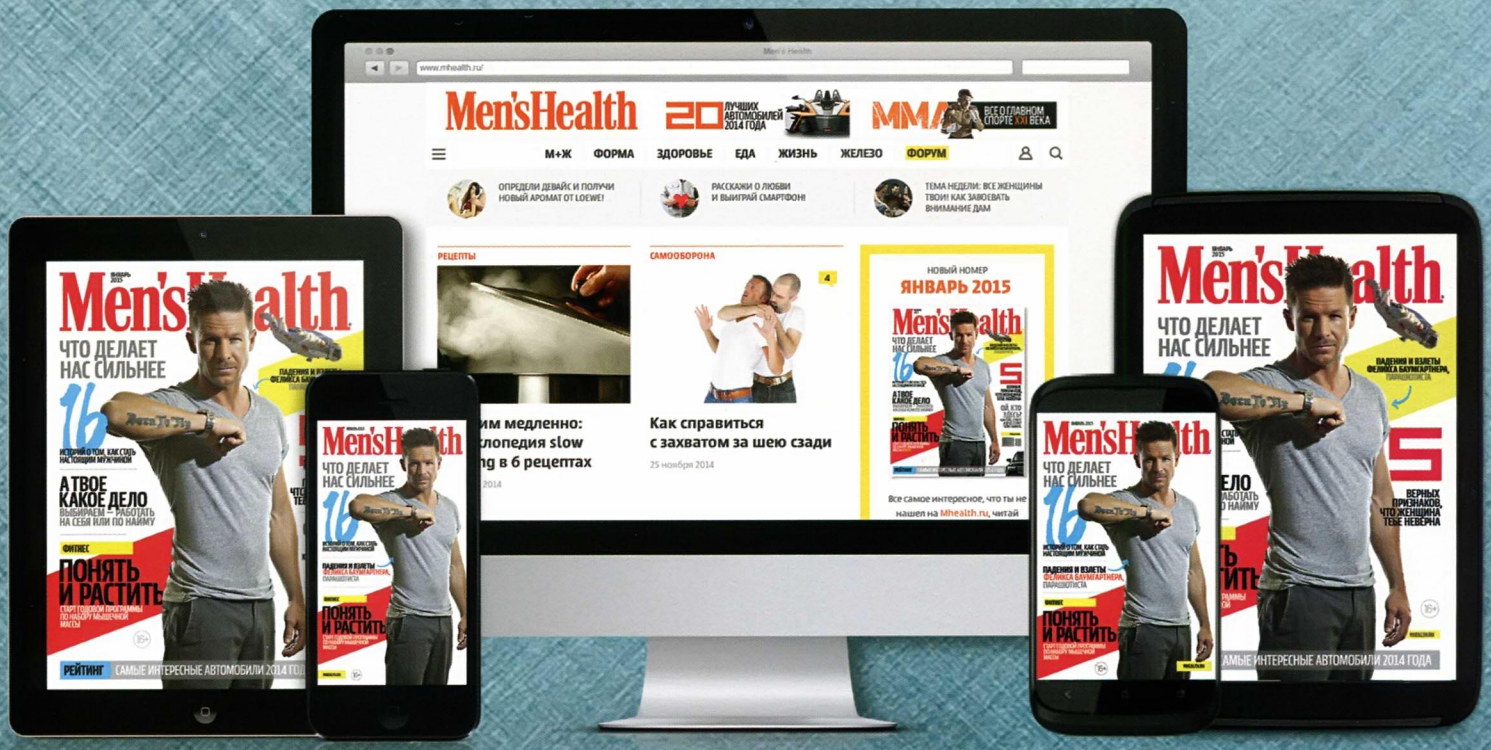
Ты уже знаешь, что от айпода в спортзале пользы не меньше, чем от протеинового коктейля — под бодрую музычку любая тренировка проходит бодрее. Как выяснилось, в офисе музыка помогает не меньше. Согласно исследованию, опубликованному в журнале Social Psychological and Personality Science (США), прослушивание композиций с мощными басами способно придать дополнительной уверенности в себе и повлиять на принятие решений. Наиболее эффективной в этом плане оказалась бессмертная композиция We Will Rock You группы Queen. Зарядившись энергией под эту классику поп-рока, исследуемые вдвое чаще высказывали свое мнение на собраниях и на 27% чаще были готовы присоединиться к новым проектам. Но на одной We Will Rock You долго не протянешь; вот трек-лист от Тома Киркби, нашего приятеля из Breaks Magazine. Басов тут достаточно, чтобы сравнять с землей пару офисных центров.

01 **BRODINSKI** / BAD RUNNER
02 **VATO GONZALEZ** / BADMAN RIDDIM
03 **LIL SILVA** / SEASONS
04 **BOK BOK** / SILO PASS
05 **LOBSTER BOY** / PLANET X
06 **ANIMAL YOUTH** / SIXTY FOUR ZERO
07 **MUSICAL MOB** / PULSE X
08 **DOUBLE 99** / RIP GROOVE
09 **CLOUDS** / LIQUID
10 **METALHEADZ** / TERMINATOR

Men's Health

МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ ВСЕГДА С ТОБОЙ: ЧИТАЙ И СМОТРИ В ТОМ ФОРМАТЕ, КОТОРЫЙ ТЕБЕ УДОБЕН

MHEALTH.RU
САЙТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH
Важная закладка в твоем браузере: актуальные темы, анонсы событий, советы специалистов и многочисленные конкурсы — каждый день.



MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ
ДЛЯ iOS И ANDROID
Интерактивное приложение для настоящих мужчин: эксклюзивные видео, музыка, дополнительные фотографии к материалам, тесты и спецэффекты.

Загрузите в App Store

MEN'S HEALTH В ТВОЕМ СМАРТФОНЕ
ДЛЯ iOS И ANDROID
Хочешь, чтобы журнал был всегда под рукой? Специально для тебя мы разработали мобильный формат Men's Health — легко загрузить и удобно читать.

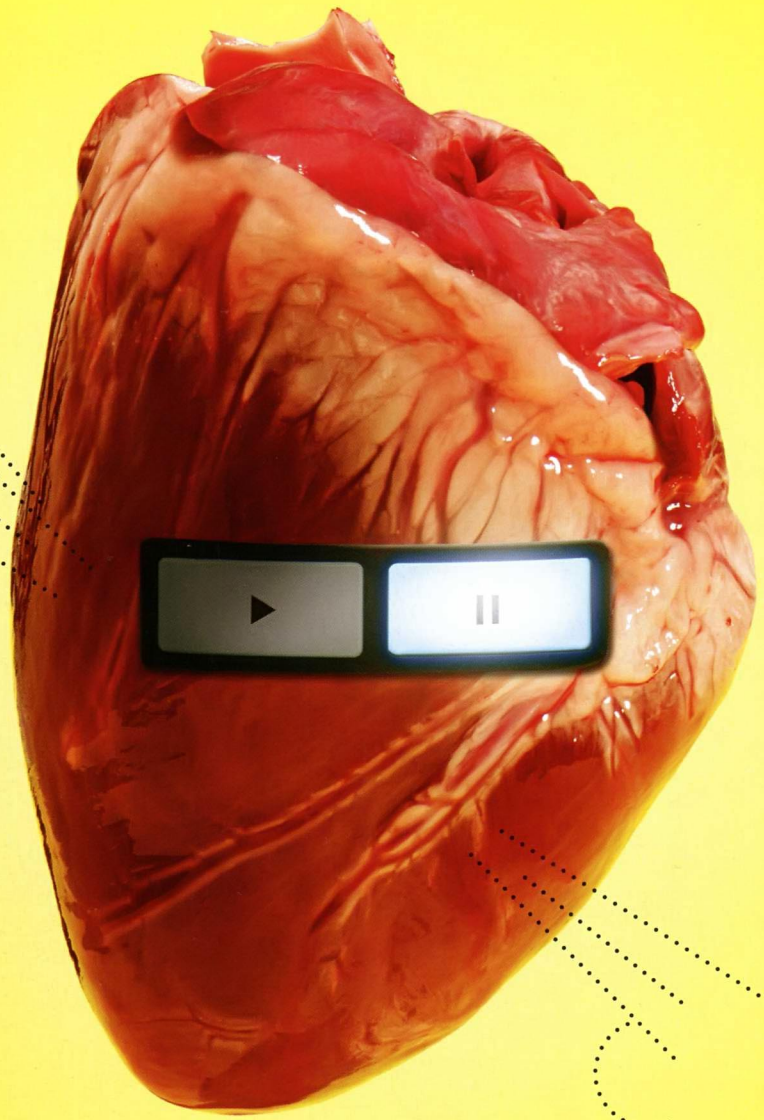
Загрузите в Google play

16+

РЕКЛАМА

БЮЛЛЕТЕНЬ

ФОРМА



Отдохни, чтобы ускориться

Наука доказала то, что ты давно хотел услышать: отдых делает тебя и быстрее, и сильнее. Речь, правда, не об отпуске по системе all inclusive — тебе просто советуют удлинить периоды отдыха во время интервальных тренировок. От продолжительности паузы зависит, улучшишь ты свои показатели или все твои старания пойдут насмарку, поэтому запасись секундомером. Делая стандартные перерывы по минуте, ты слишком быстро устанешь и тренировка не продлится достаточно долго. Взамен ученые рекомендуют отдыхать между ускорениями любой продолжительности по 180 секунд. С такими периодами восстановления ты прокрутишь больше циклов за тренировку, а заодно сможешь улучшить показатели как в спринтерском, так и в марафонском беге.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей, прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе микроэлементы, необходимые для восстановления организма.

Система оптимального питания Opti-men была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, обеспечите себе прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА – WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – МАГАЗИНЫ РЭМ (812) 234 54 76, (812) 272 0557, WWW.FITNESSBAR.RU
САМАРА – WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК – WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ – WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ – WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК – WWW.SIBATLET.RU
КРАСНОДАР, НОВОРОССИЙСК, АНАПА - WWW.NOVOSPORT.RU
УФА – WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК,БЛАГОВЕЩЕНСК – WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО – WWW.PROTEINOV.RU
ТОМСК – WWW.ATLET.TOMSK.RU
ПЕРМЬ – WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК – WWW.SPORTSHOP-OMSK.RU
РОСТОВ, ТАГАНРОГ –WWW.MEDVED-SPORT.RU
ТЮМЕНЬ – 8-3452-202204
НИЖНЕВАРТОВСК – WWW.IRONARGUMENT.RU
КУРСК – WWW.FITNESS-KURSK.RU
НОГИНСК, РЕУТОВ – WWW.OLIMPSPORTPIT.RU
ЯРОСЛАВЛЬ – WWW.WEIDERSPORT.RU/
НИЖНИЙ НОВГОРОД – WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА – WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ – WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ – WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ – +7-473-259-80-67

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Комплекс ингредиентов, необходимых для поддержания баланса питательных веществ в мужском организме

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

© 2011 Optimum Nutrition Inc.

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ТАКАЯ ДРУГАЯ

Женщины не похожи на нас, мужиков, — и дело не только в первичных половых признаках. У них внутри многое по-другому устроено, и их странные поступки не всегда обусловлены желанием тебя позлить: просто природа изначально заложила в них иную операционную систему. Начиная с этого номера и в течение всего 2015 года мы будем разбираться, чем же именно женский пол отличается от тебя.

1 АГРЕССИЯ

Известно, что женщины более эмоциональны, и все их чувства — позитивные и негативные — ярче написаны на лице. Но наиболее любопытны и показательны, по словам эволюционного биолога Льюиса Уолперта из Университетского колледжа Лондона, различия в проявлении агрессии. Мужчина в гневе с удовольствием рассказывает о своем физическом превосходстве над противником (сказывается многолетний опыт охоты на дичь и участия в стычках и войнах). Разъяренная женщина, напротив, никогда не сравнивает себя с объектом гнева, она, скорее, просто рассказывает ему о его недостатках и своих переживаниях. Но: женщины с врожденной гиперплазией коры надпочечников, которая сопровождается избыточной выработкой тестостерона (мужского гормона!), злятся почти по-мужски и нередко распускают руки.

ФОТО: LEGION-MEDIA

2 СОЧУВСТВИЕ

Если в приличной компании тебя спросят, в чем коренное различие полов, смело отвечай: женщины умеют сочувствовать. Распознать невербальные эмоциональные сигналы, разделить с человеком его переживания, проявить участие — в этих делах мы им не ровня. Профессор эволюционной психопатологии Кембриджского университета Саймон Барон-Коэн не так давно выдвинул теорию, что женский мозг изначально запрограммирован на сочувствие, мужской — на систематизацию фактов (выражается это в серьезном различии нейронных связей в женском и мужском мозге). Опять-таки: мальчики с недостатком тестостерона хуже справляются с логическими задачами; девочки с врожденной гиперплазией коры надпочечников решают такие задачи лучше.

3 СМЕХ СМЕХОМ

Эмоциональные различия где только не проявляются. Например, женщинам более свойственна брезгливость в сексе, а мужчины чаще готовы идти на риск, о чем бы ни шла речь. Даже в смысле юмора у нас не так уж много общего. Как вежливо объясняет профессор психологии Мэрилендского университета (США) Роберт Провайн: “Женщины обычно громче и заливистее смеются (сочувствуют), мужчинам же лучше удается смешить (придумывать логические и алогичные шутки)”. Именно поэтому, когда ты темной ночью возвращаешься на такси домой, а нечуткий водитель включает “Юмор FM”, где несуразно чирикает Елена Воробей, тебе вовсе не так смешно, как ей хотелось бы. Тебе до жути обидно, что наушники остались на работе и нельзя послушать любимую музыку.

Источники: Telegraph.co.uk, TheGuardian.com

Провернуть одно дельце

В прошлом номере мы рассказывали, как с помощью дрели сделать воздушный омлет. (Пропустил? Ищи инструкцию на MHealth.ru.) Сегодня мы продолжим знакомить тебя с необычными способами использования обычного мужского инструмента.

ПОЧИСТИТЬ КАРТОШКУ ЗА СЧИТАННЫЕ МИНУТЫ

Насади картофелину на чистое сверло (лучше на широкое и плоское, по дереву) и вращай на слабых оборотах. В свободную руку возьми овощечистку, прижми к клубню и начинай снимать шкуру. Когда приноровишься — повышай обороты. Кстати, таким же способом легко очищаются и яблоки.

СОБРАТЬ МЕБЕЛЬ В 10 РАЗ БЫСТРЕЕ

Любая мебель уже давно монтируется с помощью прилагаемого шестигранного ключика. Откуси (или отпили ножовкой) тот его конец, что загнут буквой Г. Оставшийся прямой шестигранный стержень вставь в патрон, крутящий момент дрели установи на минимум — и работай в 10 раз быстрее и веселее, как шуруповертом.

ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ПРОВОДА

Валяются километры проводов? Найди деревянный стержень диаметром 5 см и длиной 10 см, ввинти в торец нетолстый длинный шуруп. Зажми этот шуруп в патроне дрели и включай на низких оборотах. На получившуюся катушку быстро и плотно намотается провод изрядной длины. Система подходит также для новогодних гирлянд.

ВЫТЯНУТЬ ВСЮ ДРЯНЬ ИЗ СЛИВНОГО ОТВЕРСТИЯ

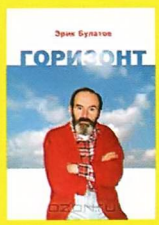
Найди в шкафу простейшую проволочную вешалку, распрями ее, потом согни пополам. Два свободных конца засунь в патрон дрели, закрепи. Вставляй конец-петлю в замусоренное сливное отверстие ванны или раковины и начинай медленно наматывать накопившееся. Обратно делать из проволоки вешалку не обязательно.

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

Ричард Бернстайн
ВОСТОК, ЗАПАД И СЕКС

Первый известный сексуальный контакт европейца и японки случился в 1543 году, когда два португальца причалили к острову Танегасима. Властитель острова приказал оружейнику Киесада выковать копии португальских аркебуз, а тот, не справившись, предложил за помощь португальцу свою дочь... Ричард Бернстайн пишет о сексуальных контактах Запада и Востока, жонглируя фактами и анекдотами, и рассказывает, почему эти контакты сложились так, а не иначе, и почему столько вьетнамских женщин ездят на мотоциклах.



Эрик Булатов
ГОРИЗОНТ

В Москве недавно прошла огромная выставка одного из главных отечественных художников второй половины XX века — Эрика Булатова. Книга "Горизонт" — важное дополнение: здесь Булатов просто и интересно рассказывает про свои картины, живопись и жизнь вообще. "Тексты писались в разные годы исключительно из потребности выразить максимально ясно и точно то, что мне представлялось важным понять самому". Оказывается, то, что важно Булатову, важно и очень многим.

P.S. ЗНАЙ, ЧТО ПРОДАЮТСЯ КРУТЕЙШИЕ ВРАЩАЮЩИЕСЯ ЩЕТКИ ДЛЯ ДРЕЛИ, ЧТОБЫ ЭФФЕКТИВНО ВСЕ ЧИСТИТЬ И ПОЛИРОВАТЬ

ФОТО: YASU+JUNKO

Шаги в вечность

После Олимпиады в Солт-Лейк-Сити американцы сделали плакат: лицо Алексея Ягудина, сложенное из сотен фотографий с Игр. Показанная нашим спортсменом 13 февраля 2002 года короткая программа "Зима" по сей день считается эталоном.

СТОП-КАДР

ФОТО: EAST-NEWS/AFP

1. Когда на льду появился Ягудин, атмосфера накалилась до предела. Камера выхватывает Алексея Мишина — его бывшего тренера, который в 1998-м сделал ставку на Евгения Плющенко, из-за чего Ягудин со скандалом ушел к Татьяне Тарасовой. Мишин следит за каждым движением бывшего ученика, и мы читаем по его губам: "Да-а-а..."

Ягудина и правда не узнать. Он за год сбросил 10 кг, но еще больше изменился внутренне и буквально излучает уверенность.

2. Олимпиада 2002 года стала для Ягудина моментом истины. До этого у него были триумфы (три титула чемпиона мира и три — чемпиона Европы) и поражения — в предолимпийском сезоне на тех же турнирах ему досталось лишь серебро. Первое место захватил его вечный соперник Евгений Плющенко, который как раз тогда освоил каскад прыжков, до сих пор считающийся самым сложным в мире: четверной тулуп — тройной тулуп — тройной риттбергер. Ягудин такое не прыгал, и у него развилось то, что назовут "комплексом Плющенко". Но незадолго до Игр волна мандража пошла в обратную сторону. В финале Гран-при Евгений, не допустив ни единой ошибки, все равно проиграл Ягудину, и его штаб пошел ва-банк: буквально в последний момент они ставят новую, более сложную произвольную программу.

Не останавливались тренировки и у Ягудина — финальную стадию подготовки Алексей проходил в похожем по климату на Солт-Лейк-Сити канадском городе Калгари. Оказалось, не зря: первые прокаты в условиях среднегорья давались очень тяжело, но сейчас акклиматизация полностью закончена и мы вот-вот увидим доказательство.

Комментатор объявляет Алексея, и зал наполняют первые ноты композиции Winter группы Bond — этот диск второй тренер Ягудина Николай Морозов случайно нашел в одном из магазинов Манхэттена. Программа "Зима" вообще рождалась будто сама собой.

3. Ягудин выходит на первый прыжок. Сложнейший каскад четверной тулуп – тройной тулуп взят, за ним также без помарок исполнен тройной аксель, и дальше с каждым движением фигуриста зал все сильнее подпадает под магию этой программы. Когда дело доходит до "дорожки шагов" и Ягудин летит по льду, высекая облака искр, — восторженный гул заглушает саундтрек. К концу же проката половина публики окажется на ногах.

Даже не верится, что прямо в этот момент в бедре спотсмена шел необратимый процесс: врожденная аномалия, помноженная на постоянные нагрузки, привела к некрозу. К концу года Алексей уже не сможет кататься, а еще через пять лет будет вынужден пойти на пересадку тазобедренного сустава. Но это будет потом — пока же у нас февраль и дуэль Ягудин–Плющенко в самом разгаре: еще впереди короткая программа Евгения и произвольная в исполнении обоих фигуристов. Закончилась эта дуэль заслуженным золотом Ягудина (у Плющенко — серебро).

P.S. НА ЧМ-2002 ЯГУДИН С "ЗИМОЙ" СТАЛ ПЕРВЫМ, ПОЛУЧИВШИМ 6 ОЦЕНОК 6,0 ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЮ И ВСЕ 6,0 ЗА ТЕХНИКУ

Белый и холодный...

Но не снег? Правильно, натуральный йогурт! Содержит в себе так называемые пробиотики — бифидо- и лактобактерии, которые приносят немало пользы. Вот пять причин взять и проглотить эту жижу.

ДИАБЕТ? НЕТ

Простой перекус в виде йогурта — больше, чем подавление голода. Он способен оградить тебя от диабета 2-го типа. Британцы провели соответствующее исследование и докладывают: люди, ежедневно съедающие 80 г йогурта, на 28% снижают риск заработать диабет (по сравнению с теми, кто вообще не ест ничего подобного). Суть в том, что полученная комбинация витаминов, минералов и пробиотиков помогает стабилизировать уровень глюкозы в крови. Кроме того, содержащиеся в ферментированной еде менахиноны (витамины группы K_2), судя по всему, улучшают чувствительность к инсулину (что также делает перспективу столкнуться с диабетом не такой очевидной).

ТИШЕ БУДЕШЬ

Пока у тебя что-то бурчит и крутит в животе, авторитетный научный ресурс PLOS One сообщает: полезные бактерии способны облегчить твое состояние при восьми типах желудочно-кишечных расстройств, включая диарею и синдром раздраженного кишечника. Также в их власти вообще на 42% снизить риск возникновения подобных проблем с ЖКТ: эти бактерии подавляют развитие болезнетворных микроорганизмов в кишечнике. При этом ученые настаивают: чем больше разных молочнокислых культур ты употребляешь, тем лучше для тебя.

Только бактерий не хватало

Разные полезные бактерии по-разному поддерживают твое доброе здоровье (для примера мы выбрали лишь три вида). Увы, на этикетке далеко не всегда сказано, какой именно тип лактобактерий содержится в йогурте. Поэтому наш совет: чередуй разных производителей, чтобы получить максимум.

КАК ЗВАТЬ	ЧЕМ ХОРОШИ	КАК РАБОТАЮТ
B. lactis	Эти бактерии — оружие против аллергии. У группы испытуемых, восемь недель поедавших йогурты с B. lactis, типичная аллергическая реакция ослабла вдвое.	Ученые предполагают, что бактерии уменьшают активность лейкоцитов, которые продуцируют гистамин, что в итоге снижает чувствительность к аллергенам.
L. bulgaricus	Заставляют твою иммунную систему работать лучше. Исследователи наблюдают эффект уже через 7–10 дней после регулярного приема этих бактерий.	Во время ферментации L. bulgaricus образуют вещества, стимулирующие производство лимфоцитов, фагоцитов, интерферона и прочих бойцов твоей иммунной системы.
L. acidophilus + B. lactis	Помогают тебе опустошать кишечник. Пациенты, страдающие запором, начинают чувствовать себя на 62% лучше, регулярно поедая йогурт с бактериями этих двух видов.	Считается, что бактерии помогают снизить уровень кислотности в кишечнике и отрегулировать нейротрансмиттеры, обеспечивающие его нормальную деятельность.

P.S. ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ РАМН ВООБЩЕ РЕКОМЕНДУЕТ СЪЕДАТЬ ПО ТРИ ПОРЦИИ МОЛОЧНОКИСЛЫХ ПРОДУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ARTHUR MOUMT

Рабочие отношения

Есть два человека, на которых ты можешь работать, — это либо ты сам, либо не ты. Какой из этих вариантов греет тебе душу и карман?

26

процентов россиян считают, что условия для развития малого бизнеса в их регионе благоприятные. 39% находят эти условия неблагоприятными, 35% затрудняются ответить на подобный вопрос. (Важно отметить, что опрос проводился в относительно безоблачные времена — летом 2013 года.)

ФОНД "ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ"

20%
Работаю на себя и доволен этим
23%
Работаю по найму и доволен этим
КАК ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ: ПО НАЙМУ ИЛИ ОТКРЫТЬ СОБСТВЕННЫЙ БИЗНЕС?
5%
Работаю на себя, но хочу работать по найму
52%
Работаю по найму, но хочу работать на себя

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 7997 респондентов

НИКОГДА НЕ РАБОТАЙ ПО НАЙМУ, ЕСЛИ...

- Ты не способен подчиняться тому, кого считаешь глупее себя.
- Тебя удручает необходимость отсиживать положенное время, когда работа уже сделана.
- Ты не готов тратить время и нервы на офисные интриги.
- Ты не готов работать за себя и того парня, получая зарплату только за себя.
- Ты не хочешь делать работу, конечный результат которой тебе неясен.

НИКОГДА НЕ РАБОТАЙ НА СЕБЯ, ЕСЛИ...

- Ты привык, чтобы в работе все было четко, понятно, организованно.
- Тебе важно, чтобы тебя хвалили.
- Ты не можешь налаживать контакты с людьми, которые тебе, возможно, несимпатичны.
- Ты постоянно тревожишься по всяким пустякам.
- Ты не готов справиться с ответственностью за других людей.

АННА МУХИНА, ПСИХОЛОГ, КАРЬЕРНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ

Наиболее развитые отрасли малого и среднего предпринимательства в России — это торговля (39%), операции с недвижимым имуществом, аренда и предоставление услуг (20%), строительство (12%), производство (10%), транспорт и связь (6%).

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ МАЛОГО И СРЕДНЕГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА "ОПОРА РОССИИ"

Свой бизнес в представлении россиянина — это прежде всего независимость, повышенный уровень дохода, возможность заниматься любимым делом, жить достойно и завещать свой бизнес детям. А вот топ-5 российских причин не работать на себя:

- **18%** неподходящие возраст и здоровье
- **16%** другие интересы и просто нет желания
- **13%** мешают административные барьеры
- **11%** не хватает необходимых знаний
- **10%** не хватает денег для начала своего дела

ВЦИОМ

P.S. 67% РОССИЙСКИХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ, ВЛАДЕЮЩИХ МАЛЫМ БИЗНЕСОМ, ВОВЛЕЧЕНЫ В КОРРУПЦИЮ ("ОПОРА РОССИИ")

ФОТО: LEGION-MEDIA

Лед и пламень

Чем удивить себя и друзей за городом во время новогодних каникул? Да хотя бы вот этим — ледяными фигурами с огоньком.

ДОБЫВАЙ ВОДУ

Хочешь фигуру? Потребуется минимум 15-литровое прямоугольное пластиковое ведро и соответствующий объем дистиллированной воды (из-под крана не очень подходит: лед будет мутным). Наполняй ведро и вытаскивай его на улицу (за окном мороз, не так ли?). Лед должен готовиться от 24 до 36 часов.

ДОСТАВАЙ ЛЕД

Затаскивай ведро в дом и оставь его на какое-то время — лед должен подтаять. Надень пару рабочих х/б перчаток, на большом столе расстели большое влажное полотенце. Аккуратно вывали блок льда из ведра на стол. Он все еще примерз к ведру? Полей его холодной водой, чтобы затекла в зазоры между льдом и ведром.

ГОТОВЬ ИНСТРУМЕНТЫ

Вообще где-то в природе существуют специальные чернила для рисования на льду (называются magic ink), но ты можешь аккуратно нацарапать очертания будущей фигуры чем-нибудь тонким и острым (вроде гвоздя). Если нужно — используй заранее изготовленный трафарет. Приготовь электродрель.

Звезда

Вооружи дрель сверлом 6 мм (длиной 12 см). Нанеси на льдину контур звезды. Начав с вершины одного из лучей, просверли на линии 2-сантиметровое отверстие. Тот лед, что с краю куба, отколется. Так и двигайся по линии, просверливая дырки через небольшие промежутки и откалывая лишний лед. Контур замкнулся? Продвигайся дальше по той же схеме: просверлил еще 2 см — отколол, просверлил — отколол. Шедевр вынеси на улицу и полей водой, чтобы сгладить шероховатости.

Фонарь

Ледяной фонарь делается проще. Во-первых, для него не нужна дистиллированная вода: с мутным льдом он смотрится даже лучше. Во-вторых, замораживать куб нужно часов 8–10, не дольше. Потом внеси ведро в дом, дай чуть оттаять, достань куб, просверли в боку дыру, слей изнутри незамерзшую воду. Высверли отверстие, достаточное для того, чтобы просунуть внутрь маленькую зажженную свечку-таблетку, и вытаскивай свой светильник на вечернюю улицу. Красота!

КАК ГОВОРИТСЯ

Как мы только не называем женщин, которые нам не нравятся. А почему именно так?

ШАЛАВА

В разных диалектах русского языка слово “шалава” употреблялось в значении “шальной”, “бродяга”, “негодяй”, “глупый”. Не годится для нормальных отношений.

МЕГЕРА

Вспоминаем греческую мифологию. Мегера — одна из эриний, богинь мщения, обитающих в подземном царстве. Олицетворение зависти и гнева. Мерзкая старуха со змеями вместо волос. Мегера, одним словом.

ПИГАЛИЦА

Прежде всего пигалица — это небольшая луговая птица семейства ржанковых, иначе говоря, чибис. Птичка действительно мелкая и худощавая — именно поэтому пигалицами стали называть “маленьких, тощих, невзрачных, хилых” женщин.

ФОТО: JAMIE CHUNG

P.S. САМОЕ КРУПНОЕ СКОПЛЕНИЕ ЛЬДА НА ЗЕМЛЕ — АНТАРКТИДА. ЕГО ОБЪЕМ — 30 МЛН КУБИЧЕСКИХ КИЛОМЕТРОВ

ЗИМА НА ГЛАЗА

Настали времена, когда порой кажется, что солнце вообще не покидает свою берлогу (и это мы не о Заполярье). И ты ходишь вялый и понурый. Почему недостаток света так сказывается на твоем мироощущении?

ЭКСПЕРТ: МАЙКЛ ТЕРМАН, ПРОФЕССОР КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ КОЛУМБИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, СОАВТОР КНИГИ RESET YOUR INNER CLOCK

1. СВЕТ — ЗАЛОГ БОДРОСТИ

Обычно, когда утренний свет начинает брезжить за закрытыми веками, он активирует миллионы фоторецепторов в сетчатке глаз. Среди этих миллионов есть особые светочувствительные ганглионарные клетки (ipRGC) — именно они запускают каскад нейрохимических реакций, которые устраивают мозгу утреннюю встряску.

РЕТИНО-ГИПОТАЛАМИЧЕСКИЙ ТРАКТ

2. МОЗГ ВСЕ ПОНИМАЕТ

Эти самые ipRGC по специальному тракту посылают импульсы в супрахиазматическое ядро (СХЯ) — отдел мозга, отвечающий за работу твоих "биологических часов". Получив сигнал, СХЯ выключает производство мелатонина, гормона сна. Тем временем другая часть импульсов запускает производство гормонов, приводящих организм в состояние бодрствования.

МЕЛАТОНИН

СУПРАХИАЗМАТИЧЕСКОЕ ЯДРО

3. НА ТЕМНОЙ СТОРОНЕ

Тусклым зимним утром твой внутренний светобудильник может сработать спустя несколько часов после того, как ты выползешь из-под одеяла. Замедленный сигнал перекрывает источник мелатонина с опозданием — проснувшись, ты как лунатик ходишь в сумрачном рассвете, натыкаешься на мебель и проливаешь на себя кофе.

4. ТОСКА НАКАТЫВАЕТ

Организм вялый, свет тусклый. Все это также может привести к тому, что скопления нейронов под названием "ядра шва" в твоем мозге снизят производство серотонина — нейромедиатора, делающего настроение хорошим (зачем оно тебе, если все равно время спать?). Запасы дофамина и норадреналина также не пополняются. Ты чувствуешь себя разбитым, накатывает тоска.

ЯДРА ШВА

СЕРОТОНИН

ДОФАМИН

5. ДУХОПОДЪЕМНЫЕ МЫШЦЫ

Уже часам к пяти-шести вечера СХЯ начинает воспринимать очередные сумерки как время отхода ко сну и дает сигнал к выработке мелатонина. И так неделя за неделей. Немудрено, что один из шести человек зимой чувствует себя подавленно или вообще страдает от сезонного аффективного расстройства ("зимней депрессии"). Твой выход — добыть побольше серотонина во время утренней или вечерней тренировки.

P.S. УЖЕ ОСЕНЬЮ 30% РОССИЯН ЧУВСТВУЮТ ПОВЫШЕННУЮ СОНЛИВОСТЬ, 30% — УПАДОК СИЛ, 18% — АПАТИЮ (ВЦИОМ)

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: LA TIGRE

Давай, чувак, действуй!

Павел никогда не был маленьким — всегда больше сверстников. Однако природные данные не помешали ему списать 50 кг за полгода. Ведь главное — мотивация.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Павел Шмугуров

ВОЗРАСТ: 23 ГОДА

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: МЕНЕДЖЕР СЕТИ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ ПРОДУКЦИИ

РОСТ: 196 СМ

ВЕС ДО: 154 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 105 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: В ПРОЦЕССЕ

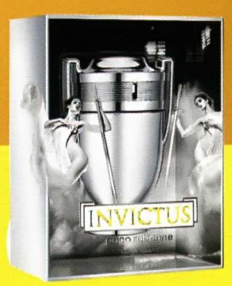
Я большой с детства. В подростковом возрасте, кажется, каждый год прибавлял по 7–10 кг — так и получилось, что к 23 я весил полтора центнера. Все бы ничего, но это как-то совсем не вязалось с моими увлечениями. Я фактически всю сознательную жизнь, лет с восьми, люблю танцы: хип-хоп, все дела. А как потанцуешь с такой массой? Нет, я, конечно, пытался, что-то делал, даже выступал на батлах, удивлял всех габаритами и вызывал уважение. Но все это не то.

Худеть пытался лет с 13–14, что только не перепробовал: и диеты, и тренировки. После диет все возвращалось еще в большем объеме, тренировки наращивали мышцы — под прежним слоем жира. И тут минувшим летом, накануне очередного дня рождения я сказал себе: давай, чувак, действуй! И купил новый кожаный ремень, чтобы следить за достижениями.

Больше всего помогла знаменитая книга Пьера Дюкана "Я не умею худеть". Все, что в ней написано, оказалось для меня более чем эффективным. По сути же все сводится просто к чередованию белков и углеводов в рационе и замене привычной еды более здоровыми продуктами. Сейчас я не ем никакого сахара (даже фруктов), ничего мучного, из мяса — только индейку, конину и курицу. Ну и овощи, само собой. Преимущество дюкановского подхода в том, что никогда не надо себя ограничивать в количестве съедаемого, а со временем можно возвращать вычеркнутые из рациона продукты. Ну и выпивать не менее 2 л воды в день.

Но вообще-то книжка — это не главное. Главное — мотивация. Для меня это девушка (Юля, привет! Спасибо за все!). Ну и танцы. Танцы — это жизнь.

Тот самый ремень. Пришлось пробить уже 12 новых дырок, чтобы джинсы не сваливались



Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть туалетную воду Paco Rabanne Invictus Silver Cup, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. В 2010, 2011, 2012 ГОДАХ БРИТАНСКАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ НАЗЫВАЛА ДИЕТУ ДЮКАНА ХУДШЕЙ ИЗ ВОЗМОЖНЫХ

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Жир покидает этот мир

Весь 2014 год мы традиционно публиковали истории мужчин, которые не захотели больше ассоциировать себя с обидным словом “жирдяй”. Пришло время назвать того, чей результат впечатлил нас больше всего.

При выборе победителя-2014 мы, как обычно, руководствовались не столько личными симпатиями, сколько объективными данными: благодаря чему похудел человек, сколько у него на это ушло времени (излишняя быстрота в этом деле, как известно, не приветствуется), в какой форме он пребывает сегодня и как долго ее поддерживает. Долго спорили, но выбор наконец сделали. Мнение редакции окончательно и обжалованию не подлежит.

3-Е МЕСТО

Михаил Семенов

МАЙ-2014

Когда не завтракаешь, мало двигаешься в течение дня и обильно ужинаешь, не приходится удивляться, что вес приближается к отметке 156 кг. Михаил и не удивлялся — но однажды не смог найти в магазине одежду подходящего размера. Тут и началось: ходьба, первые стыдливые посещения спортзала, первые результаты. Теперь Михаил — профессиональный инструктор по танцевальной фитнес-программе Zumba с оставленными в прошлом 60 кг ненужного веса.

ПОБЕДИТЕЛЬ

Владимир Скоблин

ДЕКАБРЬ-2014

На верх пьедестала Владимира привело здоровое упорство. Во-первых, в нашу рубрику он пробился не сразу: решив, что в первый раз нас не очень впечатлил просто похудевший парнишка (а это и правда так), Владимир привел себя в прекрасную форму (суди сам). Во-вторых, само похудение тоже далось непросто — путем проб и ошибок, которые приходилось исправлять, разбираясь в нюансах питания и тренировок. В итоге — минус 36 кг и поздравления редакции и читателей MH!

Победителю — нужный и полезный приз: Wi-Fi-мультиварка POLARIS EVO EPMC 0125

2-Е МЕСТО

Денис Хромов

ОКТЯБРЬ-2014

Посмотри на этого брутального мужика. Еще каких-то полтора года назад это был, что называется, солидный мужчина с выпирающим багажом полученного жизненного опыта. Но, когда знакомые стали открыто намекать Денису, что он разожрался, пришлось брать себя в руки. Питание, тренировки — и солидный мужчина, скинув 25 кг, превратился в щуплого подростка. Тутто и настало время делать из гадкого утенка атлета. Нам кажется, у Дениса это отлично получилось. А ты что думаешь?

ЭЛЕМЕНТАРНО ФОРМА

Так поди же попляши

Михаил начинал свою карьеру массовым спецialистом фондового рынка, а в итоге стал подтянутым фитнес-инструктором. Всякое бывает!

ЭЛЕМЕНТАРНО ФОРМА

Что-то щелкнуло

Владимир оказался на страницах Men's Health со второй попытки, что доказывает: упорство еще никому не навредило.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ФОРМА

гажа

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

P.S. САМАЯ “СТРОЙНАЯ” ЧАСТЬ СВЕТА — АЗИЯ, ТАМ ЛИШЬ 13% ПОЛНЫХ ЛЮДЕЙ. А В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ ТОЛСТЯКОВ 34%

Как ваши дела?

Совместная жизнь с девушкой — это в целом хорошо и неизбежно. Но насколько прочен и приятен ваш союз? Пройди тест, выяви проблемы (если есть) и реши их. Каждый раз, выбирая ответ "Б", обводи его кружочком.

ЭКСПЕРТЫ: БРЭНДИ ЭНГЛЕР, СЕКС-ТЕРАПЕВТ, АВТОР КНИГИ "МУЖЧИНЫ НА МОЕЙ КУШЕТКЕ"; ДЕАННА ЛОРРЕЙН, СПЕЦИАЛИСТ ПО СВИДАНИЯМ; ЛИЗА ТОМАС, КОНСУЛЬТАНТ ПО ОТНОШЕНИЯМ

СТАРТ

Сколько времени вы проводите вместе?
А. У нас много личных дел, а в остальное время мы неразлучны.
Б. Мы спим в одной кровати.

А. ОК. БАЛАНС ЛИЧНОГО И СОВМЕСТНОГО ЕЩЕ НИКОМУ НЕ НАВРЕДИЛ

Б. УПС. ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДРУГ С ДРУГОМ МИНИМУМ ЧАС-ДВА В ДЕНЬ

Вам срочно нужна какая-то совместная активность, и лучше новая. Занятия по скалолазанию, дегустация грузинских вин, лыжные пробежки, обход музеев.

Что ее подруги думают о тебе?
А. Они встречались бы со мной, будь я свободен.
Б. Блин, да они готовы меня кастрировать!

Б. БЕДА. СКОРЕЕ ВСЕГО, ПОДРУГИ РЕТРАНСЛИРУЮТ ЕЕ МЫСЛИ

Попробуй подкупить их широкими жестами. Девушка ждет подруг в гости? Приготовь пару бутылок хорошего игристого.

А. И ВСЕ ЖЕ НЕ ПРИНИМАЙ ИХ БЛАГОСКЛОННОСТЬ КАК ДОЛЖНОЕ

Из-за чего вы ругаетесь?
А. Обычно из-за пустяков. Долго дуться причин нет.
Б. Каждый раз из-за одного и того же. Надоело уже.

А. ПОРУГАЛИСЬ, ВЫСКАЗАЛИСЬ, ПРИДУМАЛИ КОМПРОМИСС

Б. ПЛОХО. ВЕЧНАЯ РУГАНЬ — СИМПТОМ ГЛУБОКОГО КОНФЛИКТА

Сядьте и разработайте 30-дневный план решения всех больных вопросов. Если ничего не выйдет, то вам, возможно, легче будет жить порознь.

Часто ли она указывает на твои недостатки?
А. Иногда бывает, но в целом я ей по душе.
Б. Лучше спросите, когда она этого не делает.

А. А ТЫ В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ДЕЛАЙ ЕЙ БОЛЬШЕ КОМПЛИМЕНТОВ

Б. НАЧИНАЕШЬ СПОРИТЬ И ТЕРПИШЬ ПОРАЖЕНИЕ? ПОПРОБУЙ ИНАЧЕ

Критикует? Возьми и согласись. Обычно эта тактика усмиряет чужой гнев. И поговорите по душам: вдруг за ее мелкими нападками кроется что-то большее?

Почему вы вместе?
А. Мы с ней хорошие друзья.
Б. У нас с ней хороший секс.

А. ТЕМ, КТО ХОРОШО ЛАДИТ, ПРОЩЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ В СЕКСЕ

Б. СЕКС САМ ПО СЕБЕ НЕ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

Задание: поживите неделю без секса. При этом каждый вечер минимум 15 минут общайтесь с глазу на глаз. Без ТВ, без телефона под рукой. Не готов? Тогда зачем вы вместе?

Кто-нибудь еще претендует на нее?
А. Нет. Я у нее один, насколько мне известно.
Б. Да, есть некий Вова — "просто друг".

А. ВАМ МОЖНО ПОЗАВИДОВАТЬ. ТАК ДЕРЖАТЬ!

Б. ИСПОЛЬЗУЙ ВОВУ В СВОИХ ИНТЕРЕСАХ. НАБЛЮДАЙ ЗА НИМ

Что такого он делает, чего не делаешь ты? Выслушивает ее жалобы? Помогает настроить телефон? Сделай его плюсы своими.

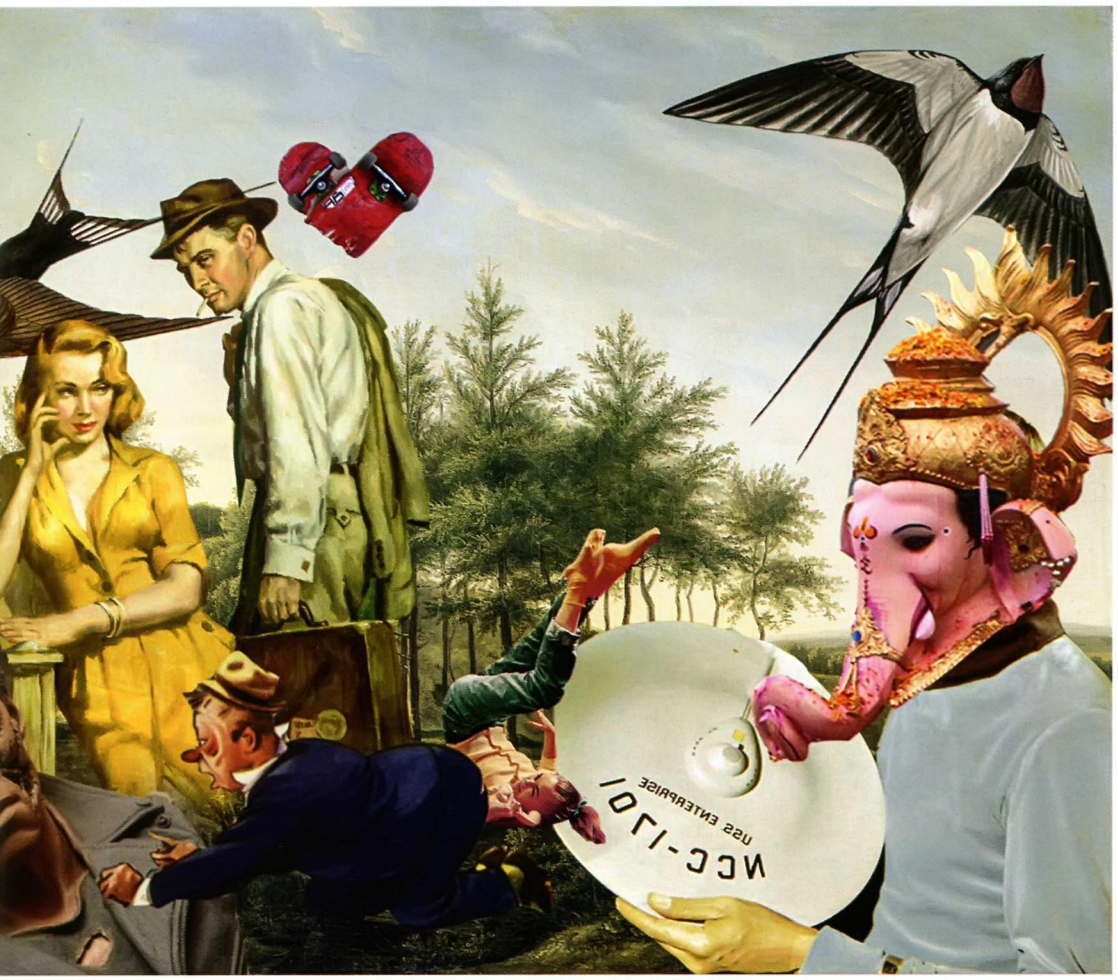
ФИНИШ

СКОЛЬКО РАЗ ТЫ ВЫБРАЛ "Б"?
НИ РАЗУ Ваши отношения крепче кевлара.
1–2 Похоже, она еще не сделала окончательный выбор. Не останавливайся на достигнутом — и она будет с тобой.
3–6 Вероятно, пора собирать вещи и возвращаться к жизни холостяка.

P.S. СОГЛАСНО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЯ ООН 2011 ГОДА, РОССИЯНЕ РАЗВОДЯТСЯ ЧАЩЕ, ЧЕМ ЖИТЕЛИ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ СТРАНЫ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: R. KIKUO JOHNSON

19 персонажей, которые есть в жизни каждого



01 Человек, который всегда с тобой здоровается, а ты не помнишь ни его имени, ни где познакомились.

02 Родственник-алкоголик. "Как там дядя Паша?" — "Да все так же".

03 Та, кого нынче принято называть ТП. Миловидная глупышка, чья дурная простота настолько прямолинейна, что иногда даже кажется милой.

04 Двойник. То и дело кто-нибудь где-нибудь встречает "вылитого тебя".

05 Женщина мечты. Бывшая одноклассница. Сестра друга. Старая знакомая. С которой никогда ничего не было и не будет, но которая ох как хороша.

06 Кто-то, у кого всегда все плохо и кто постоянно об этом рассказывает.

07 Человек, который всегда все обо всем знает. "А-а-а, да это еще в таком-то лохматом году было известно". И понеслось.

08 Колоритный сосед. Вэдэвэшник, у которого вместо занавесок — флаги родного рода войск. Слегка сумасшедший профессор музыки. Просто буян.

09 Приятель, который работает, что называется, в органах.

10 Знакомый, с которым невозможно закончить разговор. Ты уже просмотрел часы до дыр, а он говорит, говорит, говорит...

11 Дружок, который всегда смешно напивается.

12 Человек неопределенной сексуальной ориентации.

13 Киногерой, на которого ты до сих пор хочешь быть похожим. Втайне от всех.

14 Откровенное трепло. В общем-то неплохой человек, душа компании, но врет — как Троцкий.

15 Знакомый или коллега, который вечно занимает деньги.

16 Друг или подруга, которые присылают эсэмэску с поздравлением в стихах на Новый год. И в любой другой праздник.

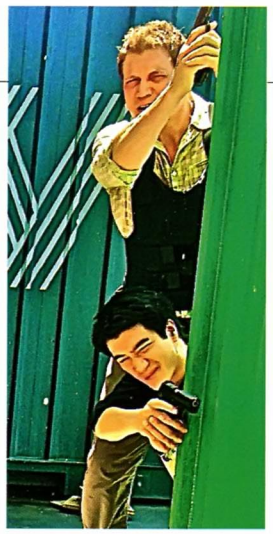
17 Старый приятель, с которым ты собираешься попить пивка вот уже пять лет. И все никак не складывается.

18 Увлекающийся товарищ. То он мастерит скейтборды, то берет уроки игры на контрабасе, то открывает собственный интернет-магазин, то уезжает на полгода в Индию. А чем именно занимается — фиг поймешь.

19 Кто-то, кто тебя откровенно бесит. Своей жизненной позицией, поступками, манерой говорить, молчать, хвастаться... А-а-а, так бы и врезал!

P.S. 57% РОССИЯН СЧИТАЮТ: ЛУЧШЕ, КОГДА У ЧЕЛОВЕКА НЕМНОГО ДРУЗЕЙ. 35% ЗА ТО, ЧТОБЫ ДРУЗЕЙ БЫЛО МНОГО (ФОМ)

ПОСМОТРЕТЬ



С 1 ЯНВАРЯ*

"Исход: цари и боги"

Если ты хотя бы чуть-чуть знаком с ветхозаветной историей про Моисея и 10 казней египетских, ты будешь удивлен тому, как режиссер Ридли Скотт ("Чужой", "Гладиатор") обходится с библейским сюжетом: компьютерные волны, захватывающие битвы на мечах, головокружительные погони и Моисей с лицом Кристиана Бейла.

С 22 ЯНВАРЯ

"Бердмэн"

Когда-то этот парень играл супергероя по имени Бердмэн в культовом фильме, а теперь он никому не нужный актер, у которого нет денег и надежд, зато есть проблемы в отношениях с дочерью и полное отсутствие веры в себя. Бродвейская постановка про все того же Бердмэна — это шанс вернуть самоуважение... или оказаться посмешищем.

С 29 ЯНВАРЯ

"Кибер"

Триллер от режиссера Майкла Манна ("Схватка", "Али") про самого крутого в мире хакера, который играет по-крупному, угрожает всему на свете и не оглашает свои требования. Справиться с ним может только осужденный на 15 лет другой самый крутой в мире хакер. Не справится — миру кабздец.

ПОИГРАТЬ

DYING LIGHT

Платформы: PS4, Xbox One, PC

Небольшой приморский городок накрыло неясного происхождения заразой, превратившей большинство жителей в слюнявых зомби, и ты в западне. Днем страшилы по-пенсионерски медлительны, а вот ночью каждый из них становится дьяволом во плоти. Регулярная смена времени суток, паркур, ближний бой с использованием всего, что под руку попадется, ловушки из петард и автомобильных сигнализаций — Dying Light обещает свежий взгляд на подтухший жанр зомби-игр. На прилавках с 27 января.

DRAGON AGE: INQUISITION

Платформы: все

Продолжение одиозной фэнтези-серии прибыло: в этот раз игрок возьмет на себя роль инквизитора, задавшегося целью поотрубать головы демонам, которые не дают покоя родным землям. Будь готов к кровавым брызгам, паре десятков часов беготни по лесам, горам и подземельям, а также традиционным для серии эпизодам с непростым моральным выбором (дилемма вроде "лучший друг или любимая?" для DA — еще цветочки). Уже в продаже.

ПОСЕТИТЬ

ДО 1 ФЕВРАЛЯ

"Сальвадор Дали и медиа"

МОСКОВСКИЙ МУЗЕЙ СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА

На выставке уже схлынул вал первых увлеченных посетителей, так что не упусти возможность в спокойной обстановке рассмотреть новую грань творчества одного из самых громких художников XX века. Дали здесь предстает как наш коллега — его сотрудничество с журналами и газетами продолжалось не одно десятилетие. Плоды этой работы представлены во всей красе: обложки и развороты самых разных изданий, над которыми художник трудился лично и которые украшал своей усатой персоной. Плюс можно почитать и посмотреть интервью с Дали (телевизор в виде гигантского яйца к твоим услугам).

ДО 8 МАРТА

"В гостях у Родченко и Степановой"

МОСКВА, ГМИИ ИМ. ПУШКИНА

Русский авангард — это всегда неожиданно, увлекательно и, как бы там ни было, модно. Особенно если речь идет о творчестве таких больших людей, как Александр Родченко и его жена Варвара Степанова. "В гостях..." — это обширная экспозиция из девяти разделов, где можно увидеть воспроизведенный быт мастерской художников, работы вхутемасовских учеников Родченко, его художественные эксперименты и авторские отпечатки знаменитых фото, оформленные им книги и плакаты, знаменитую "биомеханику" Степановой — всего более 250 экспонатов. Так много и интересно об этой семье еще никто не рассказывал.

ПОСЛУШАТЬ

3 ГЛАВНЫХ МУЖСКИХ АЛЬБОМА 2014 ГОДА:

Leonard Cohen
POPULAR PROBLEMS

Черная шляпа, пронзительный взгляд, вкрадчивый, но не без нерва голос — образ Коэна неизменен десятилетия. Музыкальный стиль великого барда тоже узнаваем с первых аккордов — ненавязчивая, но запоминающаяся мелодия, над которой парит один из главных голосов XX века. О чем бы ни пел Коэн, его песни пропитаны нежностью, но это — мужская нежность: с любовью и без соплей.

Morrissey
WORLD PEACE IS NONE OF YOUR BUSINESS

В этом году британский (вернее сказать, английский до мозга костей) возмутитель спокойствия, экс-лидер великой группы The Smiths и автор идеальных эстрадных композиций Моз выпустил книгу мемуаров, в которой свел счеты со многими коллегами по цеху, а потом — и новый альбом, в котором спел и про семью, и про Украину. Настоящий мужской разговор.

Mark Lanegan
PHANTOM RADIO

Экс-лидер великой (в этом обзоре слово "великий" встречается слишком часто, но из песни слова не выкинешь) гранжевой группы Screaming Trees Марк Ланеган с каждым новым альбомом становится тише, но былой рык все равно слышится в каждой его песне. Если бы Том Уэйтс на пару с Джонни Кэшем собрались записать гранж-альбом, получилось бы как раз вот так.

P.S. 25.01 В КЛУБЕ VOLTA (МОСКВА) СЫГРАЮТ ЗАДОРНЫЕ ПАНКИ VANILLA SKY, ПЕРЕПЕВШИЕ "ЗВЕНИТ ЯНВАРСКАЯ ВЬЮГА"

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс 1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

344

ЛИШНИХ КИЛОГРАММА В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ СБРОСИЛИ 11 СИЛЬНЫХ ДУХОМ МУЖЧИН, ПОЯВИВШИХСЯ В НАШЕЙ РУБРИКЕ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ" В 2014 ГОДУ. ПОБЕДИТЕЛЯ ГОДА НАЗЫВАЕМ НА СТР. 41

07:00:31

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ САМОГО КОРОТКОГО В ЭТОМ ГОДУ СВЕТОВОГО ДНЯ (НА ШИРОТЕ МОСКВЫ), ЭТО БУДЕТ 21 ДЕКАБРЯ. ПОЧЕМУ МНОГИЕ ЛЮДИ ВО ВРЕМЯ НЕХВАТКИ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ПОДАВЛЕННО, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 39

1%

РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ — ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАКОННЫЙ БРАК (ВЦИОМ). ОСТАЛЬНЫЕ УПИРАЮТ НА ВЗАИМОПОНИМАНИЕ, ДОСТАТОК, ЛЮБОВЬ. ПРОВЕРЬ, КАК С ЭТИМ ОБСТОИТ ДЕЛО В ТВОИХ ПОКА ЕЩЕ НЕ ОФИЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ С ДЕВУШКОЙ, НА СТР. 42

3700

МЕТРОВ ЛЬДА ЗА 34 ГОДА ПРОБУРИЛИ УЧЕНЫЕ В АНТАРКТИДЕ, ЧТОБЫ ДОБРАТЬСЯ ДО ПОДЛЕДНОГО ОЗЕРА ВОСТОК. КАК ВЫРЕЗАТЬ ФИГУРУ ИЗ ОБЫЧНОГО ЛЬДА, ЧИТАЙ НА СТР. 38

Йогурт

СЛОВО, ПРОБРАВШЕЕСЯ В ЕВРОПУ ИЗ ТУРЕЦКОГО ЯЗЫКА. ЕГО МОЖНО ПЕРЕВЕСТИ КАК "СГУЩЕННЫЙ". НУЖНО ЛИ ЕСТЬ ЙОГУРТ И ЗАЧЕМ, РАЗБИРАЕМСЯ НА СТР. 36

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ИВАН ВАСИЛЬКОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
АНТОН МАРЬИНСКИЙ

СПАСИБО, ХВАТИТ

Иногда расставание — это лучшее, что может произойти в твоей жизни.

ШЕЛ Я НА ДНЯХ ПО УЛИЦЕ И ВСТРЕТИЛ СВОЮ старую знакомую. “Представляешь, — вскидывает руки она, — только что говорила по телефону с Катей, они с Олегом расстались! Как жа-а-аль!” Удивленно приподнимаю брови — как же так, мол. “И вот Ира с Ваней разводятся! Ирочка уже недели полторы, как у родителей живет”, — продолжает подруга. Сочувственно киваю головой: да, у Иры с Ваней давно какие-то споры, все к тому и шло. “Даже моя коллега с парнем рассталась, — сокрушенно заканчивает девушка, — а ведь такая прекрасная пара была. Какой-то черный декабрь, черный, точно тебе говорю!” Стоп, а почему “черный”? По-моему, в иных случаях оставить друг друга в покое — это лучшее, что два человека могут сделать. И сразу выяснится, что унылый менеджер прекрасно рисует и собирает кораблики в бутылке, а бездельница-домохозяйка танцует кордебалет и фотографирует от Бога. Они, может, просто не подходили друг другу.

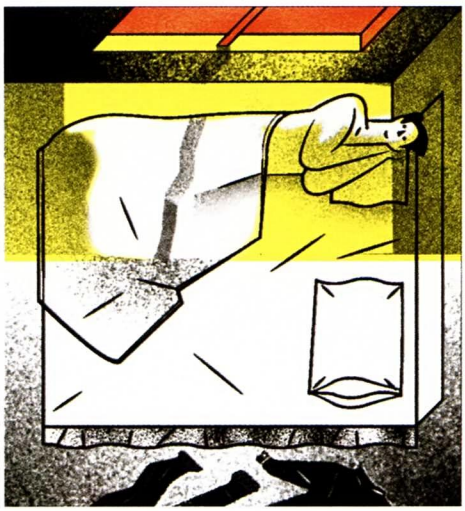
ВОТ МОЕ РАССТАВАНИЕ С ДЕВУШКОЙ ПРОШЛО просто прекрасно. Хоть в учебники вноси. Прямо посреди отпуска, в солнечной стране, на берегу Атлантического океана. Без ссор и шума, в короткой и тихой беседе. Я посадил ее на такси до аэропорта, откуда она вылетала в дождливую, осеннюю Москву, а сам нацепил солнечные очки и побрел в сторону набережной. Я спускался вдоль рядов невысоких цветных домов, мимо дерущихся котов, мимо мужиков, копающихся в стареньком гру-

зовике, мимо трамвайной остановки, набитой шумными японскими туристами. Не мог не заметить, что в целом мире ровным счетом ничего не изменилось. Не разверзлось небо, не зарыдали женщины и дети, даже деревья не зашатались.

Если честно, то у меня в тот день будто водородная бомба внутри разорвалась, вдобавок меня оглушив. Наша умная психика, о слава ей, вводит нас в эдакий транс, когда в голове происходит то, что в ней не умещается, и благодаря этому прекрасному механизму мы не сходим с ума. Мы с моей девушкой встречались три года, а тем утром я узнал, что она спит с другим. Ба-ам! В черепной коробке будто сработала подушка безопасности. И вот я, вместо того чтобы бегать по стенам и рвать волосы на голове, молча иду гулять на набережную. Может, и правда ничего страшного? Просто, мы друг другу не подходим?

ПАРУ ДНЕЙ СПУСТЯ Я УЖЕ СИДЕЛ НА ПУСТЫННОМ пляже в компании бутылки вина. Подушка в черепной коробке сдулась, впустив туда стайку тяжелых дум, которые увлеченно грызли друг друга. Уже стемнело, прохладный океан то наступал на берег, то, шипя, сбегал куда-то в непроглядную темноту. В километре от берега стояли яхты, и фонари на их мачтах горели так ярко, словно уже там, так близко, начинались звезды. И стоило задрать голову, чтобы убедиться: звезд надо мной — целое небо. Я сидел тут, перед бесконечным и вечным космосом, и думал о том, что в подобном месте любая твоя проблема кажется меньше в разы. И не составит большого труда вообразить на несколько минут, что ее, проблемы, и вовсе не существует. Что ты ее решил, и решил в свою пользу. В такой момент бушующий где-то в груди водоворот переживаний успокаивается и обращается в прекрасный и тихий штиль, в котором ты болтаешься на плоту собственного спокойствия. Похоже, все становится только лучше. Зависит от того, как ты сам смотришь на ситуацию.

ЕЩЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ Я ОКАЗАЛСЯ НА местной улице с барами. Улыбчивая девушка-бармен налила мне текилы и стакан пива. Безотказное сочетание быстро принесло ожидаемый эффект. Полночи я ходил по этой улице, из бара в бар. Помню женщину, которая зачем-то показывала мне фотографии двухлетней дочери. Парня, который рассказывал в подробностях, как над ним проводит опыты ЦРУ, и звал кататься на мотоцикле. Девушку из Сербии, которая встречалась с русским, а потому помнит несколько слов по-русски (исключительно матерных). Вот из моей памяти выплывает зад стриптизерши, покачивающийся в нескольких сантиметрах от моего лица. Рассвет я встречал в компании каких-то прекрасных



“НА ПЛАНЕТЕ ШЕСТЬ МАТЕРИКОВ И МИЛЛИАРДЫ ЛЮДЕЙ, И ДУМАТЬ, ЧТО НАЙДЕШЬ “СВОЕГО ЕДИНСТВЕННОГО” ЧЕЛОВЕКА В СОСЕДНЕМ ОТДЕЛЕ В ОФИСЕ, СМЕШНО”

людей: раздевшись до трусов, мы забегали в холодный, как сердце бывшей, утренний океан. А потом танцевали на крыше чьего-то бунгало и решили во что бы то ни стало организовать рок-группу. Когда я проснулся (в номере своего отеля, к счастью), на часах уже было около шести вечера.

Мое сердце екнуло — я вспомнил про ситуацию с девушкой. Загрустил, рука сама собой потянулась к телефону. Но что я ей скажу? Вспомнил минувшую ночь (было весело), вспомнил последние дни с их небывалой свободой, все пробудившиеся во мне желания — записаться, наконец, на бокс, получить права на мотоцикл. У меня же теперь столько свободного времени и денег! Я положил трубку на место. Думаю, в моей жизни все становится только лучше.

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ Я ВЕРНУЛСЯ ДОМОЙ. Квартира, в которой мы жили вместе, изрядно опустела. Я даже удивился, насколько этот вечно раздражающий девичий хлам вроде баночек в ванной, вездесущих коробочек, горы обуви в прихожей, каких-то статуэток и открыточек и прочее, прочее придавал обжитой вид нашему жилищу. Сейчас было похоже, что я въехал в чей-то свежеоткрытый офис: стол, стул, шторы, шкаф. Ну и кровать, да. Я бы соврал, если бы сказал, что не вспоминаю время от времени, как на этой кровати мы вместе валялись, занимались любовью, пялились в новый сериал. Это все, конечно, трогательно и немного грустно. Три года твоей и чьей-то еще жизни уйдут в небытие. И земля не разверзлась, женщины с детьми не заплакали, и даже деревья не зашатались. На самом деле в мире-то ровным счетом ничего не произошло. Мы просто друг другу не подошли.

С ТЕХ ПОР ПРОШЛО ДВА МЕСЯЦА. За это время выяснилось, что спортзал и вправду лучшее средство от осенней хандры, а теперь на него еще и время есть. Что раньше “мы” встречались почти только с ее компанией, а теперь пришла пора вспомнить о настоящих друзьях. Похоже, в моей жизни все становится только лучше. И я не понимаю людей, которые делают драму из каждого расставания. Давай серьезно: на планете шесть материков и миллиарды людей, и думать, что найдешь “своего единственного” человека в соседнем отделе в офисе, смешно. С таким же успехом ты можешь рассчитывать, что не первый, так третий купленный тобой лотерейный билет — призовой. Мы кого-то ищем, встречаем, влюбляемся, а потом теряем интерес. И в этом нет ничего трагичного. Это нормально, как иначе ты поймешь, что и от кого тебе нужно? Иногда расставаться — это прекрасно. Куда хуже всю жизнь тянуть друг друга на дно. ■

ТЕКСТ:
САРА ДИКЕРМЭН

РАЦИОН

НУ ВСЕ, ГОТОВА́Я

Хотя бы раз в год каждый мужчина должен надеть фартук и потрясти окружающих кулинарным мастерством. Поздравляем, мы нашли подходящий тебе вариант. Запеки индейку к новогоднему столу: получишь много красивой, вкусной и здоровой еды без особых хлопот.

ПТИЧЬЯ БАЗА

Как выбрать самую достойную индейку.

ГДЕ ВЗЯТЬ: замороженную — в супермаркете (только настройся на то, что птица весом 6 кг размораживается в районе 20 часов), охлажденную — на рынке.

РАЗМЕР: та, что ощутимо меньше 5 кг, — по индюшачьим канонам дохляк и анорексичка; плоть ее, скорее всего, окажется недостаточно сочной и мясистой. В идеале компании из 10 хорошо закусывающих человек нужна индейка весом около 6–8 кг.

ВОЗРАСТ: обрати внимание на кожу новогодней птицы— ей полагается быть светлой и без пятен. Пятнистая смуглокожая особь уже сильно немолода и, как бы ты ни старался ее смягчить и прожарить, выйдет жесткой и сухой.

СВЕЖЕСТЬ: самый простой способ определить свежесть охлажденной индейки — принюхаться. Ничем подозрительным от тушки повеять не должно. И еще — надави пальцем на птичью плоть. Если она моментально восстановит форму, бери, перед тобой свежачок. А если вмятина от пальца долго не расправляется — парень, тебе пытаются всучить лежалый товар.

СМЕЛЕЕ ЗА ДЕЛО!

Все, что тебе рассказывали бабки и дядья про запекание индейки, — сплошной обман. Только Men's Health знает, как обращаться с праздничной птицей.

Не маринуй, соли

Вместо того чтобы сутками вымучивать пернатую в маринаде, сделай ей солевое обертывание — оно поможет сохранить все соки в птичьей плоти. Делай так: за пару дней до отправки птички в пекло вытащи из тушки потроха, опали остатки перьев (если найдешь), промой, обсуши бумажным полотенцем и натри все существо солью — изнутри и снаружи. Действуй из расчета 1 ст. л. соли на 2,2 кг индюшатины. Если хочешь придать мясу копченый аромат, вмешай в соль 1 ч. л. молотого перца чили средней жгучести (типа анчо). Теперь суй животинку в пластиковый пакет и прячь в холодильник, пока не придет ее судный час. Если все сроки сорваны и у тебя нет 48 часов, все равно используй сухое маринование (а выше мы описали именно его), просто результат будет не столь блестящим.

Не фаршируй

Да, в птичье нутро принято запихивать вкусную начинку — для аромата и общей нарядности. Но, если честно, не так уж сильно эта начинка влияет на вкус мяса, зато она не позволяет горячему воздуху свободно циркулировать внутри птицы и замедляет ее приготовление. Будь проще, брось в чрево половиненную луковицу и пригоршню трав (нарубленных свежих или сушеных). Тимьян и шалфей — лучшая комбинация.

Обойдись без решетки

Не переживай, если у тебя нет формы для запекания с решеткой, — обычный противень отлично справится с задачей. А роль решетки исполнит подушка из овощей. Порежь на некрупные кусочки овощи (лук, корнеплоды, кабачки), немного яблок, высыпь на смазанный растительным маслом противень и водрузи на них индейку — так ты обеспечишь проникновение горячего воздуха под тушку снизу. Бонус: овощи насытят возлежащую на них птичью плоть соками и ароматами, ну а она поделится с овощами своими — и вот у тебя уже есть и вкуснейшая индейка, и гарнир.

Сделай массаж

За час до отправки в духовку вынь животное из холодильника — оно нагреется до комнатной температуры и в итоге быстрее и равномернее пропечется. Промокни бумажными полотенцами, чтобы удалить лишнюю влагу, и вмассируй в индейку по всей поверхности столовую ложку оливкового масла. Масло нужно для смягчения довольно сухой от природы индюшачьей плоти и для того, чтобы в финале птица украсилась нарядной глянцевой корочкой. А теперь запекай — сначала 30 минут при 220°, а оставшееся время (какое — см. ниже) при 160°.

Не поливай

Время от времени открывать духовку и поливать тушу соками, собирающимися на противне, — занятие, подчеркивающее серьезность момента (ты готовишь главный ужин в году!). Но знаешь — наплюй на это дело. Оставь глубокомысленные манипуляции шеф-поварам и увлеченным домохозяйкам, а сам вместо этого, к примеру, наряди елку. Индейка и так будет в полном порядке, поверь.

Не верь корочке

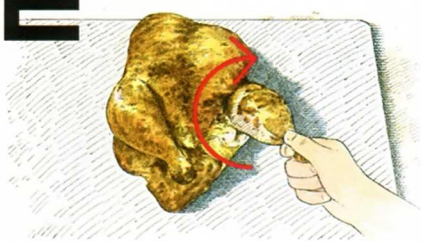
Если твоя птичка выглядит нарядно-золотистой, это еще не значит, что она готова к встрече с тобой. Чтобы быть уверенным в готовности блюда на 100%, дождись, пока кулинарный термометр, вставленный в самую толстую часть туши, не покажет 75°. Нет термометра, тогда рассчитай время так: на 1 кг веса птицы — примерно 50 минут в духовке (стартовые 30 минут тоже входят в это время!). Готовую (как тебе кажется) птицу надрежь тонким ножом в самом толстом месте, но не на грудке — сок должен быть прозрачным. Если проверка покажет, что ты вызволил птицу из пекла раньше времени — суй ее обратно, подержи на 160° еще полчасика.

РАЗДЕЛАЙСЯ С НЕЙ ГОЛЫМИ РУКАМИ

В США индейка — главное праздничное блюдо. А ее разделка — национальный вид спорта, которому даже на специальных курсах обучают. Например, наши коллеги из MH USA предлагают такой вот элегантный способ расправиться с индейкой голыми руками.

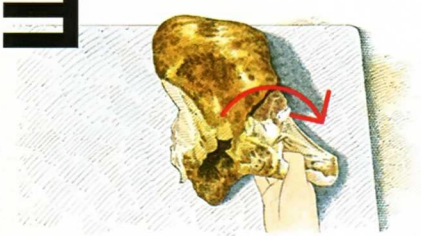
1 Не вздумай хвататься за животное, как только вынешь его из духовки, иначе обожжешь конечности. Дай птице отлежаться 30–50 минут (в зависимости от размера). Но знай, в твои руки для разделки она должна попасть еще тепленькой, чтобы сохранить подвижность скелета и мягкость тканей. И руки эти должны быть стерильно чистыми!

2



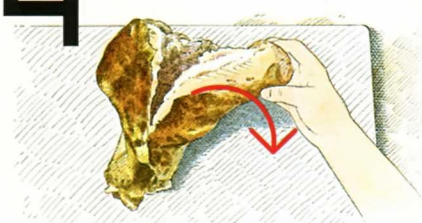
Положи индюшку на пластиковую разделочную доску пузцом вверх. Потяни крылья на себя, затем выдирай закручивающими движениями (вот тут тебе может пригодиться нож — чтобы перерезать жесткие сухожилия). Обескрылил пернатое? Тогда хватай ножку за торчащую косточку, тяни на себя и выкручивай по направлению от центра птицы. А теперь и другую. Отложи добычу в сторону.

3



Займись бедрами: большим пальцем оттяни правое индюшачье бедро в сторону от тушки и, подсунув под плоть остальные пальцы, дави на него снизу вверх, выталкивая бедренную кость наружу из птичьего скелета. Теперь аккуратными рвущими движениями заверши отделение от тушки бедренной косточки с мясом. Проделай все то же самое с другим бедром.

4



Большими пальцами разорви кожу вдоль грудины. Теперь проведи большим пальцем вдоль грудинной кости справа, всунув палец между ней и мякотью, отделяя мясо вначале от кости, а потом и от ребер. Повтори фокус с другой стороны. А теперь просто нарви добытое на аппетитные ошметки.

Если не уверен в способностях твоей духовки точно выдерживать нужные температуры и боишься запороть праздничный ужин, после того, как по-быстрому подпечешь индейку при 200° (30 минут, ты помнишь), вынь ее из духовки, заверни птицу в фольгу (как только сможешь к ней прикоснуться) и отправляй обратно, уменьшив огонь в печи. А за 20 минут до конца расчетного времени готовки разверни фольгу, пусть блюдо еще подрумянится. Так ты уж точно не сожжешь корочку и сэкономишь уйму нервных клеток.

Обеспечь ей хорошую компанию

Торжественная индейка без соуса и подливы — что оливье без майонеза. Но тебе не обязательно метаться по магазинам или выпрашивать рецепты у тещиной свекрови. Ты и сам справишься со всем на ура.

МОМЕНТАЛЬНЫЙ КЛЮКВЕННЫЙ СОУС

Освежающий, терпкий и праздничный. Приготовление этого соуса отнимет у тебя всего пару минут.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ (НА 2,5 СТАКАНА* СОУСА):

1 яблоко
1 мандарин
350 г клюквы (свежей или мороженой)
0,5 ст. сахарного песка

▸ Вымой яблоко и вырежи сердцевину (ножом с тонким лезвием), кожицу не снимай. Порежь на кружки. Такими же кружками порежь мандарин, сними с кружков шкурку, удали семена и белую мякоть (а будешь резать заранее почищенный фрукт — вытечет весь сок). Сполосни кружки и смешай с клюквой (если у тебя мороженая, пусть для начала полежит минут 10 в слегка теплой воде).

▸ Брось все ингредиенты в комбайн и пробивай на режиме пульсации, пока не получится грубое пюре. С блендером тоже работай в режиме пульсации, периодически останавливая прибор, чтобы соскрести пюрешку с боков чаши к центру. Если дело пойдет слишком туго — ок, плесни туда чуть-чуть водички.

▸ Высыпь в пюре сахарный песок и перемешай за пару секунд на режиме пульсации. Попробуй — если вышло слишком кисло, подбавь сахарку. Можешь сделать этот соус загодя и оставить в холодильнике (на два дня, не больше).

САМАЯ ПРОСТАЯ ПОДЛИВА

Зачем часами колдовать над подливой, если в нее можно превратить соки, оставшиеся на противне после индейки и овощей?

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ (НА 2,5 СТАКАНА ПОДЛИВЫ):

0,5 ст. сухого белого вина
2,5 ст. слабосоленого куриного бульона
40 г сливочного масла
3 ст. л. муки

▸ Убери с противня все, кроме жидкости. Водрузи его на плиту (установив на две конфорки разом) на средний огонь. Плесни туда белого сухого вина и полстакана куриного бульона. Пусть вся жижа прогреется, буквально минуту. Теперь возьмись за угол противня прихваткой и деревянной лопаткой соскреби со дна все, что прижарилось. Сними противень с огня.

▸ На среднем огне в сотейнике среднего размера растопи сливочное масло, добавь муку и, аккуратно размешивая, прогревай, пока мука не станет цвета светлой соломы (примерно две минуты).

▸ Отправь к муке оставшийся куриный бульон и все содержимое противня. Лей потихоньку, небольшими дозами и тщательно размешивай, чтобы избежать комочков. Сделай огонь посильнее и доведи смесь до кипения. Потом убавь огонь до минимума и прогревай, пока жижа слегка не загустеет, примерно пять минут. Приправь подливу солью и перцем по вкусу. ■

*Знай, когда в рецепте (любом, не только нашем) встречается мера объема "1 стакан", имеется в виду стакан емкостью 250 мл.

ФОТО: PLAMEN PETKOV

СВЕЖЕСТЬ С ФЕРМ
МИРАТОРГ
особая мясная порода
ANGUS BEEF

НАСТОЯЩИЙ РИБАЙ ТЕПЕРЬ И У ВАС ДОМА

РИБАЙ-СТЕЙК ВСЕГО ЗА 12 МИНУТ

ПРОЖАРКА MEDIUM*

1. ОТРЕЖЬТЕ СТЕЙК ТОЛЩИНОЙ 2 СМ ОТ ОТРУБА ТОЛСТЫЙ КРАЙ (АНГЛ. RIB EYE ROLL) И ДАЙТЕ МЯСУ ДОЙТИ ДО КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. ОБОТРИТЕ НАСУХО САЛФЕТКОЙ И ЩЕДРО СМАЖЬТЕ С ДВУХ СТОРОН МАСЛОМ.
2. БРОСЬТЕ НА РАСКАЛЕННУЮ СКОВОРОДУ И ОБЖАРЬТЕ НА СИЛЬНОМ ОГНЕ ПО 2 МИНУТЫ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ДО ОБРАЗОВАНИЯ УВЕРЕННОЙ КОРОЧКИ.
3. УБАВЬТЕ ОГОНЬ И ПОДЕРЖИТЕ МЯСО ЕЩЕ 6–7 МИНУТ, ЧТОБЫ ДОВЕСТИ ЕГО ДО ГОТОВНОСТИ.
4. ВЫЛОЖИТЕ СТЕЙК НА ТАРЕЛКУ И НАКРОЙТЕ ФОЛЬГОЙ НА 2 МИНУТЫ.
5. ЖАДНО СНИМИТЕ ФОЛЬГУ, ПРИПРАВЬТЕ ЩЕПОТКОЙ КРУПНОЙ СОЛИ И ПЕРЦЕМ ПО ВКУСУ, ВОЗЬМИТЕ НОЖ С ВИЛКОЙ И С УДОВОЛЬСТВИЕМ НАСЛАДИТЕСЬ НЕЖНЫМ СОЧНЫМ СТЕЙКОМ. ТЕМ, ЧТО ВЫ САМИ ПРИГОТОВИЛИ!

* Средняя степень прожарки.
Примечание: на фотографии стейк со степенью прожарки rare (слабая степень прожарки).

РЕКЛАМА

ТЕКСТ:
НИКИ ХОДЖСОН

ТОК-ШОУ

Слышал что-нибудь о "гиперстимуляции"? Сейчас услышишь — и секс твой тоже украсится приставкой "гипер-".

"Гиперстимуляция" — собирательный термин; она может принять форму жара, холода, боли или даже электрошока. Столкнувшись с подобным, "организм вначале выясняет, не нанесут ли ему вред, — говорит Джим Пфаус, профессор неврологии канадского Университета Конкордия. — Нервная система напрягается в ожидании боли. А когда опасность минует, система зальет тебя потоком гормонов — например, адреналина". Что означает повышенную интенсивность и чувственность в сексе, добавим мы. В общем, что тут долго рассуждать — выключай свет!

01. Игры со льдом

РИСК	0/5
ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	5/5
СТИМУЛЯЦИЯ	4/5

Есть много причин, чтобы всегда держать запас льда в морозилке. И это не только ведро "Маргариты" для нежданных гостей. Внезапное изменение температуры вызывает ангиоспазм (сужение сосудов) на поверхности тела — ты чувствуешь, как в заледеневшем месте начинает покалывать. А затем организм выбрасывает в кровь гормон норадреналин, снижающий боль — и обеспечивающий твоей партнерше дополнительный химический кайф. "Эффект усиливается, когда ощущение возникает неожиданно, так что здесь будет кстати повязка на глаза", — советует доктор Пфаус. Вскрывай упаковку со льдом, как только возбуждение в ходе прелюдии начнет нарастать. Или, если не хочешь залить всю постель водой, купи ледяной массажер, который, по сути, является охлаждающим вибратором (и потому продается в интим-магазинах).

УШНЫЕ РАКОВИНЫ
Старинный рецепт: дай кубику льда подтаять в твоей руке. Закрой ей глаза другой рукой и (очень осторожно) вылей воду партнерше на ухо так, чтобы ледяная влага потекла на ее лицо (а не прямо в мозг). Ушные раковины — регион ее тела, в котором наблюдается наивысшая концентрация терморецепторов. Будет горячо!

02. Зажимы

РИСК	4/5
ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	2/5
СТИМУЛЯЦИЯ	4/5

Помни: приятные ощущения вызывает освобождение от интимных прищепок, а не само давление. Так что не переусердствуй. Схема удовольствия проста: после временного ограничения притока крови к какому-нибудь участку тела происходит нормализация кровообращения, все рады. Купи пару зажимов на соски с магнитной фиксацией и предварительно испробуй на себе. Можешь — по месту назначения, можешь — на участке кожи между большим и указательным пальцами. Если все нормально — опробуй на партнерше, но в бытовой обстановке. А потом уже вноси "прищепки" в ваше сексуальное меню.

СОСКИ
Лучше всего захватить зажимами ареолы. Сам сосок слишком чувствителен, если прижать его — будет боль, а не наслаждение. Среди других адресов для зажимов — внутренняя сторона бедер, задняя сторона шеи, бока под грудью.

03. Горячий воск

РИСК	1/5
ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	4/5
СТИМУЛЯЦИЯ	3/5

Завтра твоя подруга будет в лирическом настроении. Потому что сегодня вечером ты используешь свечи — и дашь ей двойную порцию химического наслаждения. С того момента, как ты зажжешь фитиль, в ее теле произойдет всплеск уже знакомого тебе норадреналина (в предвкушении встречи кожи с горячим воском мозг начнет готовить тело к боли). А когда (спустя минут 10 после начала прелюдии) ты наклонишь свечку над ее телом, мозг пошлет сигнал на выброс эндогенных обезболивающих — тех же эндорфинов. Сюрприз-сюрприз: эндорфины прибудут, а боль — нет. Потому что ты используешь настоящие массажные свечи, они сделаны из материалов, тающих при более низкой температуре, чем обычный воск.

БЕДРА
Бомбардируй воском области вокруг самых чувствительных мест ее тела. Начни с предплечий, чтобы протестировать температуру, потом покапай на грудь, живот и бедра. Соски и гениталии лучше оставить на случай, когда она будет в более мазохистском настроении.

04. Электроды

РИСК	5/5
ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	2/5
СТИМУЛЯЦИЯ	5/5

Спортсмены используют электростимуляцию мышц на тренировках; а ты можешь использовать ток, чтобы улучшить свою сексуальную жизнь. Слабые токи заставляют мышцы сокращаться — это похоже на мини-оргазм. "Электросекс" не нов, но сегодня уже нет необходимости экспериментировать с аккумуляторами. Многие производители интим-товаров наладили выпуск эротических электростимуляторов. Разнообразие оргазмов тебе обеспечит то, что электроды можно надевать на вибраторы, можно — на собственные части тела (даже на Те Самые). "Превратите ваши тела в живые батарейки: ты и твоя подруга будете ощущать покалывание и сокращение мышц везде, где касаетесь друг друга", — говорит секстренер Хелла Уолкингтон. ■

ЯГОДИЦЫ
Эроэлектростимуляторы, как уже было сказано, можно безопасно прикреплять хоть к гениталиям, но ты многое упустишь, если начнешь сразу с самых интимных частей тела. Сначала лучше попробуй действие тока на ее ягодицах, груди и бедрах, а потом уже продвигайся дальше. И глубже.

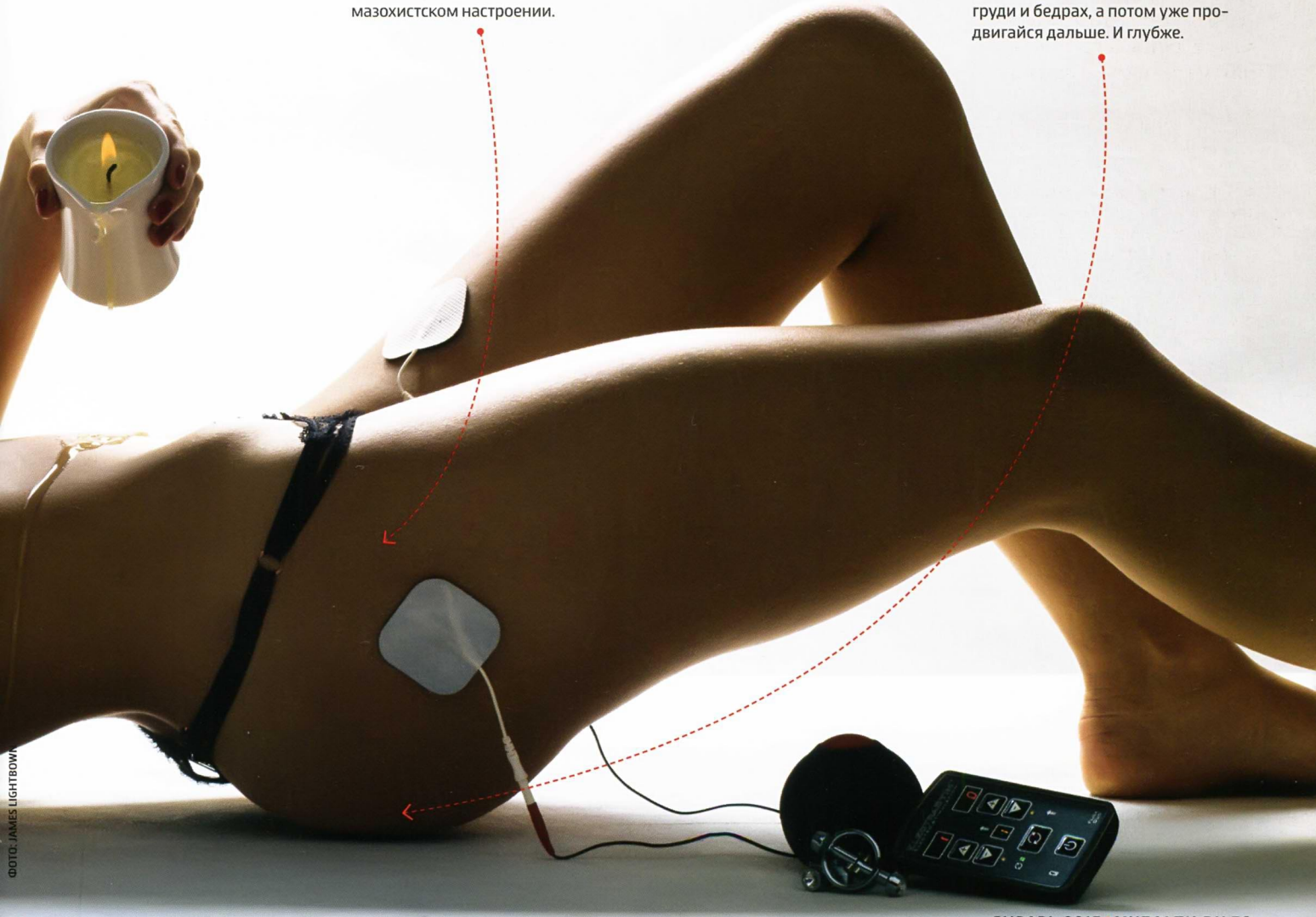


ФОТО: JAMES LIGHTBOWN

ТЕКСТ:
СЕРГЕЙ ЗУЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
VAHRAM MURADYAN

Ты попал...
...НА МОРОЗ

ХОЛОДНЫЕ ИКРЫ

Мороз неприятен, когда, ежась, ты покидаешь дом, чтобы поехать на работу. И смертельно опасен, если ты оказался с ним один на один на долгие часы. Как выжить?

Эксперты:

ЕГОР БЕДРОВ, ВРАЧ-ХИРУРГ СПБ ГБУЗ ГБ №26

АНТОН ВОРОБЬЕВ, ФЕЛЬДШЕР СКОРОЙ ПОМОЩИ

ТИМУР ШАРВАДЗЕ, КЛИНИЧЕСКИЙ ОРДИНАТОР КАФЕДРЫ ЭКСТРЕННОЙ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ РОССИЙСКОГО НАУЧНОГО ЦЕНТРА ХИРУРГИИ ИМ. Б.В. ПЕТРОВСКОГО

1 Ты идешь в поход...

...или просто будешь вынужден провести весь день на улице? Так вот знай — чтобы получить обморожение, не обязательно сидеть сутки в зимнем лесу. Достаточно поболтать оголенными участками тела на температуре ниже –10°С всего несколько минут. А если на улице высокая влажность и сильный ветер, то и безобидный “ноль” может обернуться нешуточной проблемой. Так что, если собрался сделать вылазку в мороз, утепляйся и делай это правильно. Наряжайся многослойно: футболка, рубашка и тонкая кофта под курткой сохранят тепло дольше, чем толстый шерстяной свитер на голое тело. Перчаткам предпочти варежки — вместе твоим пальцам будет теплее, чем по отдельности. Обувь должна быть на толстой подошве,

HARDLABZ
www.hardlabz.ru
В СПОРТЗАЛЕ ТЫ - МАШИНА!
GLYCOLIZ - ТВОЁ ТОПЛИВО!
Перед тренировкой. Тонизирует мышцы за счёт приёма клинической дозы L-аргинина, который придаёт мышцам чувство «накачки», и быстродействующих углеводов, которые служат источником энергии и повышают в организме уровень гликогена.
Во время тренировки. Помогает поддерживать высокую концентрацию глюкозы в мышцах для сохранения силы, энергии и наполненности/васкуляризации мышц. Благодаря Glycoliz вы сможете тренироваться дольше и интенсивней!
После тренировки. Немедленно восстанавливает уровень гликогена в мышцах и насыщает мышечную ткань сочетанием БЦАА, креатина, L-аргинина и L-глютамина, обеспечивая максимальное восстановление, уменьшение катаболизма и минимум послетренировочных болевых ощущений.
HARDLABZ
GLYCOLIZ
ADVANCED TRAINING FORMULA
WATERMELON
2000G
AMINOLAB
ЛАБОРАТОРИЯ ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА
viofit.ru
5lb
www.5lb.ru
FITNESSBAR.RU
hardlabz
hardlabz
Сергей Халепо – Абсолютный Чемпион Arnold Classic по классическому бодибилдингу

непромокаемая и ни в коем случае не должна тебе жать, иначе она может нарушить циркуляцию крови в ступнях. Проведи в такой обуви несколько часов на лютом морозе — и хирурги оставят твои ступни себе. И прихвати плотный шарф, даже если у тебя куртка с горлом. В случае чего обмотаешь лицо и будешь дышать через шарф — не придется потом носить нос и губы в кармане.

Плотно поешь незадолго до выхода, желательно жирной пищи с гарниром, богатым на медленные углеводы (подойдут крупы или бобовые). Расщепляя еду, твой организм дольше продержит самоотопительный сезон (а крупы и бобовые он расщепляет примерно полдня). Собираясь в долгую дорогу, прихвати с собой термос с чем-нибудь горячим. Но только не горячительным — вопреки распространенному мнению, алкоголь тебя скорее погубит, чем поддержит (и в случае с морозом это действительно правда). Дадим слово Антону Воробьеву: "На морозе организм сохраняет тепло, сужая периферические сосуды, что обеспечивает приток крови к внутренним органам и создает защиту от общего переохлаждения. Алкоголь же расширяет сосуды, разрушая все планы твоего тела по выживанию. Кроме того, он еще и снижает чувствительность — ты слишком поздно поймешь, что замерз как собака, и не успеешь принять необходимые меры". Наконец, выходя на минус, вымажись кремом пожирнее (обычный детский из аптеки — самое то) — он создаст на коже пленку, препятствующую переохлаждению.

БЕЖАТЬ, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ

Вот тебе леденящий кровь случай, описанный в журнале Esquire №75 за март 2012 года:

"Я служил в Красноярском крае, между Минусинском и Абаканом. <...> В один прекрасный день был дежурным по роте. Дежурный взвод работал в ночную смену, и надо было отвезти им еду. <...> Морозы стояли -35. Поскольку я работал в помещении и на трассу выезжал только периодически, то был одет в так называемую "стекляшку" — летнее хэбэ. На ногах — кирзовые сапоги. <...> Сел я в КрАЗ и поехал на трассу. На КрАЗе третья и пятая передачи расположены параллельно, легко перепутать. А я без опыта вождения — воткнул пятую передачу и благополучно тут же заглох посреди тайги. Аккумулятора нет. Все обесточилось. Машина стала остывать". Солдат побежал в чем был до своей части, около 7 км. К счастью, добежал, хоть и едва жив. Комментирует Егор Бедров: "Первую ошибку парень совершил, безрассудно поехав в такой мороз в "стекляшке". А то, что побежал, — правильно сделал, какие у него еще были варианты? Стоило, правда, вымазаться машинным маслом — жирное, оно бы сработало как пленка, на какое-то время укрывающая кожный покров от низких температур".

2

Ты застрял в машине на пустынной трассе

"Бывает, у водителей-дальнобойщиков глохнут машины на дороге, — вспоминает Егор Бедров, — и они проводят наедине с жутким холодом от нескольких часов до суток и более, в зависимости от маршрута".

Если ты оказался в автомобиле посреди завывающего ледяного ничего, первонаперво реши — отправляться за помощью пешком или ждать ее, оставаясь на месте. Ближайшие люди далеко и ты даже не представляешь насколько? Что ж, попробуй дождаться помощи. Как минимум прожить у авто ты сможешь дольше, чем вслепую бредя в неизвестном направлении сквозь пургу. Когда машина остынет, настанет время выбираться наружу (внутри металлической коробки будет не теплее, чем снаружи) и разводить костер. Если Дед Мороз не приготовил к твоему приезду вязанку дров — жги покрышки: каждая из них горит около часа. Насыпь с противоположной от костра стороны машины снежную кучу — она будет препятствовать сквозняку, рвущемуся в твое импровизированное укрытие. Когда покрышки закончатся, выдирай и поджигай обшивку автомобиля, но делай это с осторожностью — при горении она может выделять ядовитые вещества, и лучше этим не дышать. Не сиди на месте — время от времени прохаживайся из стороны в сторону, шевели пальцами рук и ног, приседай. Но не переусердствуй — каждая сохранившаяся в твоем организме калория сейчас жизненно важна, ни к чему расходовать энергию без необходимости. Не кури — сигареты вызывают спазм периферических сосудов, что ухудшает микроциркуляцию крови, и риск получить обморожение возрастает. Используй любые тряпки, что найдешь в машине, — повяжи их вокруг головы, лица и ступней (тепло в этих частях тела тебе нужно беречь в первую очередь). Обмотай лицо шарфом или дыши нагретым сквозь руки воздухом. Обыщи свою аптечку: хорошо, если есть таблетка аспирина — она разжижает кровь, облегчая ее циркуляцию; разогревающая или спортивная мазь сработает по тому же принципу.

СТЕПЕНИ ОБМОРОЖЕНИЯ

I степень

Самая безобидная. Ты проходишь сотню метров от подъезда до машины без перчаток. Твои руки бледнеют, ты ощущаешь покалывание, жжение, зуд. Поврежденные ткани при должной заботе (подержи в теплой воде, затем регулярно мажь жирным кремом) полностью восстановятся через 5–7 дней, а до тех пор будешь, как дурак, ходить в красных "перчатках".

II степень

Пострашнее. Ты пошел за подругой к метро, она задерживается, а шапку и перчатки ты не надел. Постоял так час, и вот уже на побледневшей коже в течение следующих дней формируются гадкие пузыри с прозрачной жидкостью. Чувствуешь все то же, что при первой степени, но более выраженно — и добавь ноющую боль. Хорошо бы тебе обратиться к врачу. Заживать болячки будут две недели.

III степень

Это уже серьезно. Ты то ли заблудился в зимнем лесу, то ли, отмечая папин юбилей, заснул в рефрижераторе в ресторане. Пузыри уже не с прозрачной, но с кровянистой жидкостью, их дно сине-багряного цвета. И это очень больно. Тебе срочно нужно к врачу, но даже он спасает не всегда — через 2–3 недели может начаться отторжение поврежденных тканей, на их месте на всю жизнь останутся рубцы.

IV степень

Тебе практически конец. Холод поразил мягкие ткани, в некоторых случаях — даже кости. Пузырей нет, но пораженные места у тебя практически синего цвета, иногда с мраморными узорами. Развиваются отеки. Пораженные конечности, скорее всего, будут ампутированы, в лучшем случае — на всю жизнь деформированы. Врача, скорее врача! Это вопрос жизни и смерти.

3

Ты попал на мороз раздетым

Ну а если, например, тебя выбросили из машины в ночном лесу в джинсах и рубашке (кому ж ты так насолил?), помни: движение — это жизнь. Беги и не останавливайся, пока твой организм вырабатывает тепло, ты остаешься в сознании. Ты теперь как спичка: догоришь — и тебя можно выбрасывать. Выбери правильный темп: лучше бежать медленно, но долго, чем упасть лицом в снег после десятиминутного спринта. "Здоровый 30-летний мужик продержится в сознании на 15-градусном морозе примерно часа полтора", — подсчитывает Егор Бедров. Лишний вес, проблемы со здоровьем? Смело отнимай полчаса. Не трать время, беги, беги!

ИСПОЛЬЗУЙ ЛЮБЫЕ ТРЯПКИ, ЧТО НАЙДЕШЬ В МАШИНЕ, — ПОВЯЖИ ИХ ВОКРУГ ГОЛОВЫ, ЛИЦА И СТУПНЕЙ

4

Что сделать, чтобы человек растаял

Допустим, в ледяную хватку попал не ты, а кто-то другой — и теперь ему нужно помочь. Вот он лежит, синий и такой холодный, что хоть в виски его клади. Отогревай бедолагу постепенно. "Засунув его в натопленную баню или горячую ванну, ты только ему навредишь, — предупреждает Тимур Шарвадзе, — от резкого перепада температур пострадают кровеносные сосуды". По той же причине бедняге противопоказаны интенсивное растирание и чай-кипяток для приема внутрь. "Укутай его в несколько одеял поплотнее, уложи в теплое помещение, отпаивай теплой, не горячей жидкостью, — продолжает Тимур, — в идеале сделай в мышцу инъекцию спазмолитика (на основе дротаверина, папаверина или метамизола натрия) или хотя бы дай его в таблетке". И, конечно, как можно скорее покажи несчастного врачам. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

ГОРА ЭЛЬБРУС

Знакомься, у нас новая рубрика! Весь 2015 год мы будем рассказывать о тех местах на планете Земля, которые притягивают к себе лихих парней: альпинистов, дайверов, лыжников, велосипедистов, джамперов/бордеров всех видов — и так далее и тому подобное. Первый номер нашей программы — Эльбрус, высочайшая вершина России.

5642 М
Высота Западной вершины Эльбруса

5641 М
Высота Восточной вершины

5300 М
Седловина между двух вершин — место, где можно перевести дух перед финальным рывком

4600 М
До скалы Пастухова можно доехать на ратраке, но дальше уже только пешком

3800 М
До этой высоты протянута канатная дорога

2200 М
Лагерь, с которого начинается восхождение

2А

Такую категорию сложности имеет восхождение на Эльбрус. Это значит, что к вершине, расположенной на высоте до 6000 м, ведет подъем с уклоном 15–30° и пройти этот путь можно за 2–10 часов. Всего у альпинистов существуют шесть категорий сложности, каждая из которых делится на подкатегории "А" и "Б".

140 КВ. КМ — ПЛОЩАДЬ ЛЕДНИКОВ НА ВЕРШИНАХ ЭЛЬБРУСА

КЛУБ 7 ВЕРШИН

В него ты войдешь, покорив пики всех частей света (да, частей света 6, но у альпинистов свой подсчет).

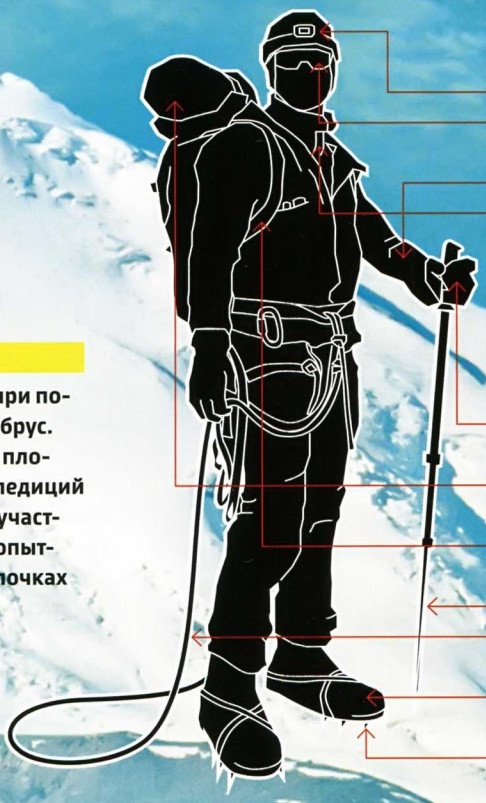
АЗИЯ	ЭВЕРЕСТ 8848 М
ЮЖНАЯ АМЕРИКА	АКОНКАГУА 6962 М
СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА	МАК-КИНЛИ 6168 М
АФРИКА	КИЛИМАНДЖАРО 5895 М
ЕВРОПА	ЭЛЬБРУС 5642 М
АНТАРКТИДА	МАССИВ ВИНСОН 4892 М
АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ	ПУНЧАК-ДЖАЯ 4884 М

СТОИМОСТЬ ВОСХОЖДЕНИЯ НА ЭЛЬБРУС — 27 000 – 35 000 РУБ.

В сумму входят:

- трансфер из аэропорта Минеральных Вод или вокзала Пятигорска
- проживание в лагере у подножия горы
- 3–6 ночей в приюте у ледника, с которого начинается финальная часть восхождения
- трехразовое питание
- услуги гидов
- обратный трансфер в аэропорт или на вокзал

ФОТО: LEGION-MEDIA. ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН



НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

1. Налобный фонарик
2. Солнцезащитные очки/маска
3. Ветрозащитный костюм
4. Флисовый костюм
5. Термобелье, термоноски
6. Пуховая куртка
7. Крем от солнца с максимальной степенью защиты
8. Гигиеническая помада
9. Флисовые перчатки, пуховые рукавицы
10. Спальный мешок
11. Пенка
12. Рюкзак 50–70 л
13. Небольшой термос
14. Палки
15. Страховочная система с двумя карабинами
16. Кроссовки для трекинга, ботинки под кошки
17. Кошки

15–20 ЧЕЛОВЕК

Ежегодно погибают при попытках покорить Эльбрус. Основная причина — плохая организация экспедиций и нехватка опыта их участников (был случай попытки штурма горы в тапочках и с портвейном).

2000 ЛЕТ НАЗАД ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ИЗВЕРГАЛСЯ ЭТОТ ПОТУХШИЙ ВУЛКАН

ВЫСОТКИ

Восходители ставили на этой горе не только флаги, но и целые дома. Вот самые примечательные постройки Эльбруса.

“ПРИЮТ 11”

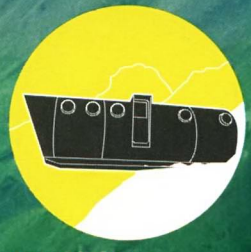
Самая высокогорная гостиница СССР появилась на высоте 4200 м в 1932 году и была перестроена в 3-этажное здание с баней в 1938-м. Тот похожий на базу злодея дом сгорел в 1998 году. Сейчас отелем работает бывшая котельная старого приюта.

ХИЖИНА

В 1938-м в седловине (5300 м) возводят хижину для пережидания непогоды. В 1967-м кто-то оставил дверь открытой и дом заполнило снегом. Он превратился в лед и разрушил постройку. Новая хижина построена в 2010 году и тут же спасла двоих.

“БОЧКИ”

В 1980-х годах на высоту 3750 м затащили 10 домиков-цистерн. “Бочки” сегодня самый легендарный приют на горе.



LEAPRUS 3912

Открытый в 2013 году экоотель — наиболее комфортный вид отдыха на высоте 3912 м. Столовые с панорамными окнами, солнечные батареи — другими словами, альпинистский приют будущего.

ИСТОРИЯ ВОСХОЖДЕНИЙ

1395 По легенде, Тамерлан поднялся на Эльбрус для молитвы во время похода в Закавказье.

1813 Академик Викентий Вишневский впервые определил высоту горы, правда, ошибся — насчитал 5421 м.

1829 Экспедиция генерала Георгия Эммануэля первой достигает вершины.

1874 Английские альпинисты во главе с Фредериком Грове покоряют Западную вершину.

1888 Топограф Чаплиевский совершил переход через седловину Эльбруса с севера на юг.

1896 Военный топограф Андрей Пастухов становится первым человеком, побывавшим на обеих вершинах Эльбруса.

1910 Швейцарцы Гуги и Де-Рами сделали так называемый крест — в течение одного дня побывали на обеих вершинах.

1925 Женщина на Эльбрусе — Александра Джапаридзе.

1939 Вадим Гиппенрейтер спустился с вершины Эльбруса до “Приюта 11” на лыжах.

1943 Советские бойцы в тяжелых условиях февраля поднимаются на обе вершины, чтобы сбросить оттуда установленные фашистами флаги и водрузить красные знамена.

1967 3224 человек побывали на вершине Эльбруса за год.

1974 Три УАЗ-469 без лебедок и противобуксовочных цепей поднялись до границы ледника на высоте 4000 м.

2006 Последняя на сегодняшний день крупная трагедия на Эльбрусе: 11 человек заблудились из-за разыгравшейся метели и, не найдя обратную дорогу, замерзли при температуре –50°С на высоте более 5000 м.

2012 8-летний Иван Буканов стал самым молодым покорителем Эльбруса.

ТЕКСТ:
ЯН ТЕЙЛОР,
АНТОН ИВАНОВ

БИТВА, КОТОРУЮ Я ВЫИГРАЛ

Говорят, есть мужчины, которые сдаются под натиском обстоятельств. Не знаем, мы таких не встречали. Мы даже обзвонили наших знакомых, чтобы узнать: может быть, они падали духом, когда мир поворачивался к ним своими полушариями? Но нет — вот истории, доказывающие, что и эти ребята тоже были твердыми до конца. Почитай, возможно, в новом году их советы пригодятся и тебе.

1

ЛИОНЕЛЬ МЕССИ (АРГЕНТИНА), ФОРВАРД "БАРСЕЛОНЫ"

Верь в невозможное

В доме по адресу: Эстадо-де-Израэл, 525, в аргентинском Розарио в 90-е можно было снимать сериал — столько событий происходило в жизни его обитателей. В семье уборщицы и рабочего по фамилии Месси росло четверо детей, но главным источником счастья и горя был младший из мальчиков.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

1995 год — 8-летний Лионель поступает в академию местного клуба "Ньюэллз Олд Бойз", в котором за год до этого играл Марадона. 1997-й — талантливого парня замечают скауты гранда, клуба "Ривер Плейт". Впереди карьера мечты. Но в 1998 году Лео узнает, почему в свои 12 лет он все еще носит вещи для 9-летних: диагноз "дефицит гормона роста" означает, что он, возможно, вообще перестанет расти. "Ривер Плейт" отказывается оплачивать лечение. Про футбол можно забыть. К счастью, в 1999-м слухи о больном вундеркинде доходят до Испании и "Барселона" приглашает Лионеля на просмотр.

Едет вся семья. А как иначе? Ребенку 12 лет, и, в конце концов, он болен. Дальше — хеппи-энд: Лионель так впечатлит местных тренеров, что контракт с ним подпишут на первом, что попадется под руку, — салфетке в ресторане. Вместе с контрактом Месси получает необходимые дорогие медикаменты и за следующие 3 года вырастает на 18 см. Быстрее будет увеличиваться только его зарплата.

И все же вернемся в печальный 1998-й, когда нашему коротышке сказали, что его жизнь кончилась. Слово Месси: "Я все равно сказал себе, что буду зарабатывать футболом. Вера в себя очень важна в спорте. Когда мне сообщили, что я не вырасту достаточно большим для большого спорта, мне оставалось только решить, что буду делать с этой информацией. Кого буду слушать: их или себя. Я выбрал второе. Я и сегодня часто самый маленький на поле, но что с того?"

■ **Твой ход** "То, что сделал Месси, в психологии называется "рефрейминг" (от reframe — "вставить в другую рамку"), — говорит Джон Николсон, основатель психологической консультационной службы Nicholson McBride. — У любой ситуации есть позитивный сценарий развития. Важно заставить себя думать только о нем, просто не воспринимая другие оценки и не позволяя чужой критике поставить на тебе крест". В каком-то смысле Месси, как истинный форвард, учит нас забивать — в данном случае на общее мнение.

АЛЬБЕРТ ДЕМЧЕНКО (РОССИЯ), САНОЧНИК, ТРЕХКРАТНЫЙ СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Иди к цели

Не нужно быть спортсменом, чтобы понять, что чувствовал 24-летний Альберт Демченко в 1995 году после двух провальных Олимпиад (Альбервиля-92 и Лиллехаммера-94). Его ровесники ездили на "бумерах" и решали "серьезные вопросы", он же мог покататься разве что на санях, да и то лишь с апреля по август. Потом таял снег и нужно было искать другую работу.

Как ты думаешь, много вакансий на должность "водитель саней"? Вот и Альберт их не находил. "Кем я только не подрабатывал: и мясником, и плиточником, и штукатуром был, обои клеил, окна стеклил, таксовал..." Когда Демченко женился, денег стало не хватать катастрофически.

"Я решил бросать сани. Тупо не было денег. Все рассыпалось вдребезги: лаборатории, разрабатывавшие инвентарь, позакрывались. Единственная в СССР трасса с искусственным льдом оказалась за границей — в латвийской Сигулде, а бюджет Федерации санного спорта, исчислявшийся парой тысяч долларов, как-то не располагал к заграничным сборам. Если в советское время для подготовки к Играм в Лейк-Плэсиде специально построили точную копию будущей олимпийской трассы, то в 1994-м ее сожгли..."

К счастью, был один человек, который верил в Демченко и знал его потенциал. Валерий Сиваков, тренер Альберта, попросил спортсмена Демченко дождаться хотя бы чемпионата Европы – 1996, тем более что тот проходил на хорошо знакомой трассе в Сигулде. С того ЧЕ наш саночник привез серебряную и бронзовую медали, это были его первые международные награды. За следующие 18 лет он добавит в свою коллекцию 5 золотых наград европейских чемпионатов, 2 серебра чемпионатов мира и 3 серебра Олимпиад. А ведь где-то живут люди, которым самый титулованный саночник в истории России клеил обои...

■ **Твой ход** Есть два типа успеха — быстрый и отложенный. Естественно, нам часто хочется свернуть с долгой дороги на новую, быструю. Взять сектор "Приз" вместо шанса на "Суперигру". Так, в 90-е многие спортсмены пошли работать на рынки, и на тот момент они, конечно, жили лучше тех, кто остался в холодных спортзалах. Вот только вряд ли потом в их жизни было хоть что-то похожее на выступления Альберта Демченко в Сочи, когда вся страна болела за него.

Побороть соблазн "синицы в руках" тебе поможет взгляд со стороны. Особенно взгляд человека постарше. Не стесняйся советоваться: люди, находящиеся над ситуацией, могут увидеть то, что тебе закрывает туман эмоций.

3

МЭТТ О'КОННОР (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ), ПРАВОЗАЩИТНИК

Сдай позиции, чтобы победить

От любви до ненависти один шаг. Увы, и в обратную сторону дорога не длиннее. Мэтт прошел ее, когда их развод с женой превратился в судебный ад.

"Когда тебе говорят, что ты сможешь видеть своих детей только в то время, которое определит суд, шок парализует все тело. Ты раздавлен, побежден на всех фронтах. Ближе всего я подошел к самоубийству одной ночью на мосту Ватерлоо (в то время моим советником был «Джек Дэниелс», это позже я его уволю). Раздумывая, прыгать или нет, я составил список причин, по которым продолжать жить не стоило, и он был длинным. С другой стороны — список причин оставаться живым, и там стояли имена моих сыновей, Даниэля и Александра. Это стало переломным моментом, понял — дальше так нельзя.

На следующем заседании суда я заявил, что прекращаю борьбу, иначе это убьет меня. Сказал, что мне уже не так важно доказать свою правоту. И вдруг моя бывшая жена изменила мнение. Она поняла, через что я прошел, и уже через две недели я свободно виделся с детьми. Я был счастлив, но решил, что урок, преподнесенный мне жизнью, стоит того, чтобы им поделиться".

О'Коннор основал движение "Отцы за справедливость" — в знак протеста против несправедливости при разводах и других ситуациях демонстранты одеваются в костюмы супергероев и штурмуют достопримечательности: "Вместо того чтобы прыгать с мостов, мы залезаем на них".

■ **Твой ход** Советует Мэтт О'Коннор: "Если на кону стоит нечто очень важное, не бойся признать свои ошибки. Даже если их не было. Не дай ненависти пожрать тебя изнутри. Никогда не ненавидь свою бывшую больше, чем ты любишь своих детей".

4

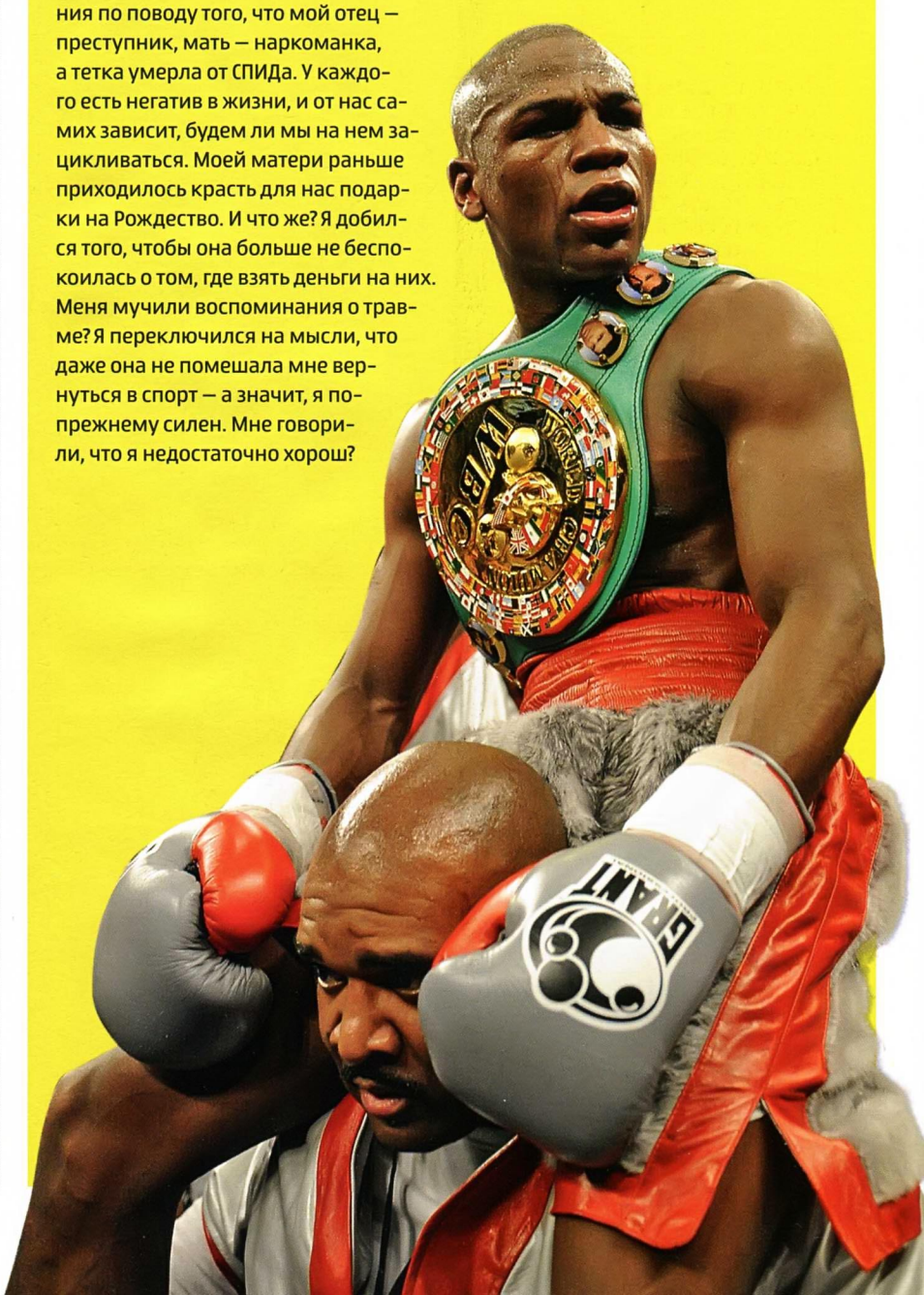
ФЛОЙД МЭЙВЭЗЕР-МЛАДШИЙ (США), НЕПОБЕЖДЕННЫЙ ЧЕМПИОН ПО БОКСУ

Выучи все плохие уроки

Когда Мэйвэзера-старшего посадили за торговлю наркотиками, его сын мог бы найти утешение в этом же товаре. Но он нашел его в боксе.

"Я не тратил время на переживания по поводу того, что мой отец — преступник, мать — наркоманка, а тетка умерла от СПИДа. У каждого есть негатив в жизни, и от нас самих зависит, будем ли мы на нем зацикливаться. Моей матери раньше приходилось красть для нас подарки на Рождество. И что же? Я добился того, чтобы она больше не беспокоилась о том, где взять деньги на них. Меня мучили воспоминания о травме? Я переключился на мысли, что даже она не помешала мне вернуться в спорт — а значит, я по-прежнему силен. Мне говорили, что я недостаточно хорош? Спасибо им за дополнительную мотивацию, которая помогала мне тренироваться с удвоенной силой. Настоящие чемпионы превращают негативный опыт в позитивный". Возможно, в этом их отличие от тех, кто терпит неудачу за неудачей?

■ **Твой ход** Возьми все то, что причинило тебе боль в прошлом, и выверни наизнанку — для дополнительной мотивации. Тебя дразнили в школе? Вспомни голоса этих подонков на последнем километре пробежки — и вот увидишь: силы для еще одного круга появятся сами собой. ■

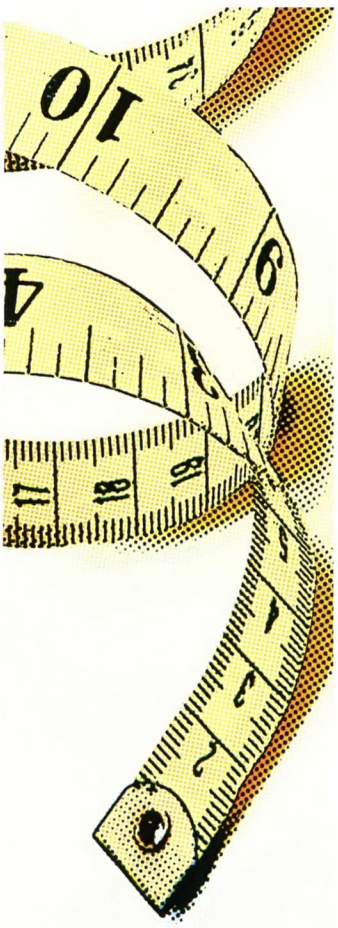


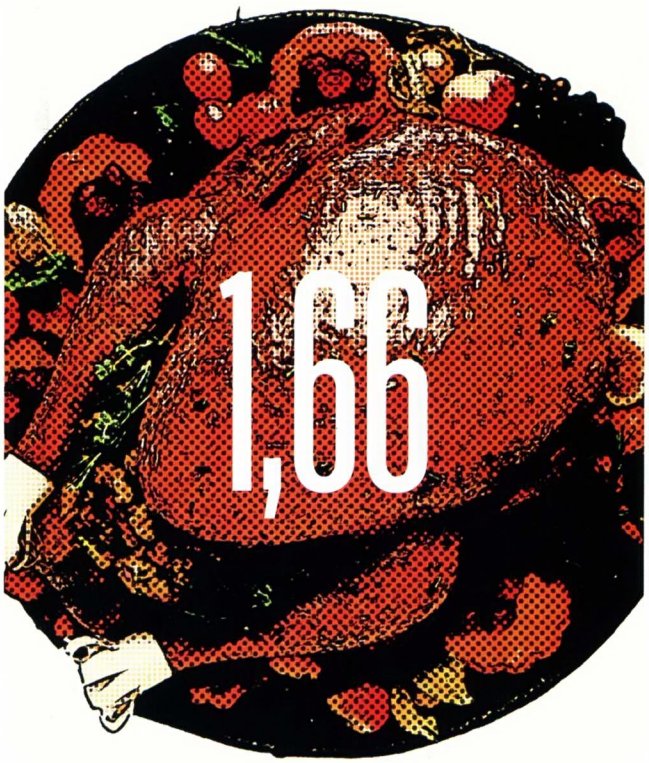
Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

140

СМ — ТАКИМ БЫЛ БЫ РОСТ ЛИОНЕЛЯ МЕССИ, ЕСЛИ БЫ ПОДРОСТКОМ ОН НЕ ПРОШЕЛ ДОРОГОСТОЯЩИЙ КУРС ЛЕЧЕНИЯ. ГДЕ МЕССИ НАШЕЛ ДЕНЬГИ И ЧТО ПОМОГЛО ЕМУ НЕ ПОТЕРЯТЬ ВЕРУ В СЕБЯ — НА СТР. 60





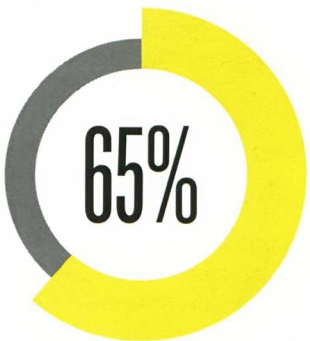
Г ЖИРА СОДЕРЖИТСЯ В 100 Г ГРУДКИ ИНДЕЙКИ. А БЕЛКА ПРИ ЭТОМ — 17,7 Г. ИДЕАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТЕБЯ. КАК ПРИГОТОВИТЬ ЭТУ ПТИЦУ ЦЕЛИКОМ — СМ. НА СТР. 48

-64,4°C

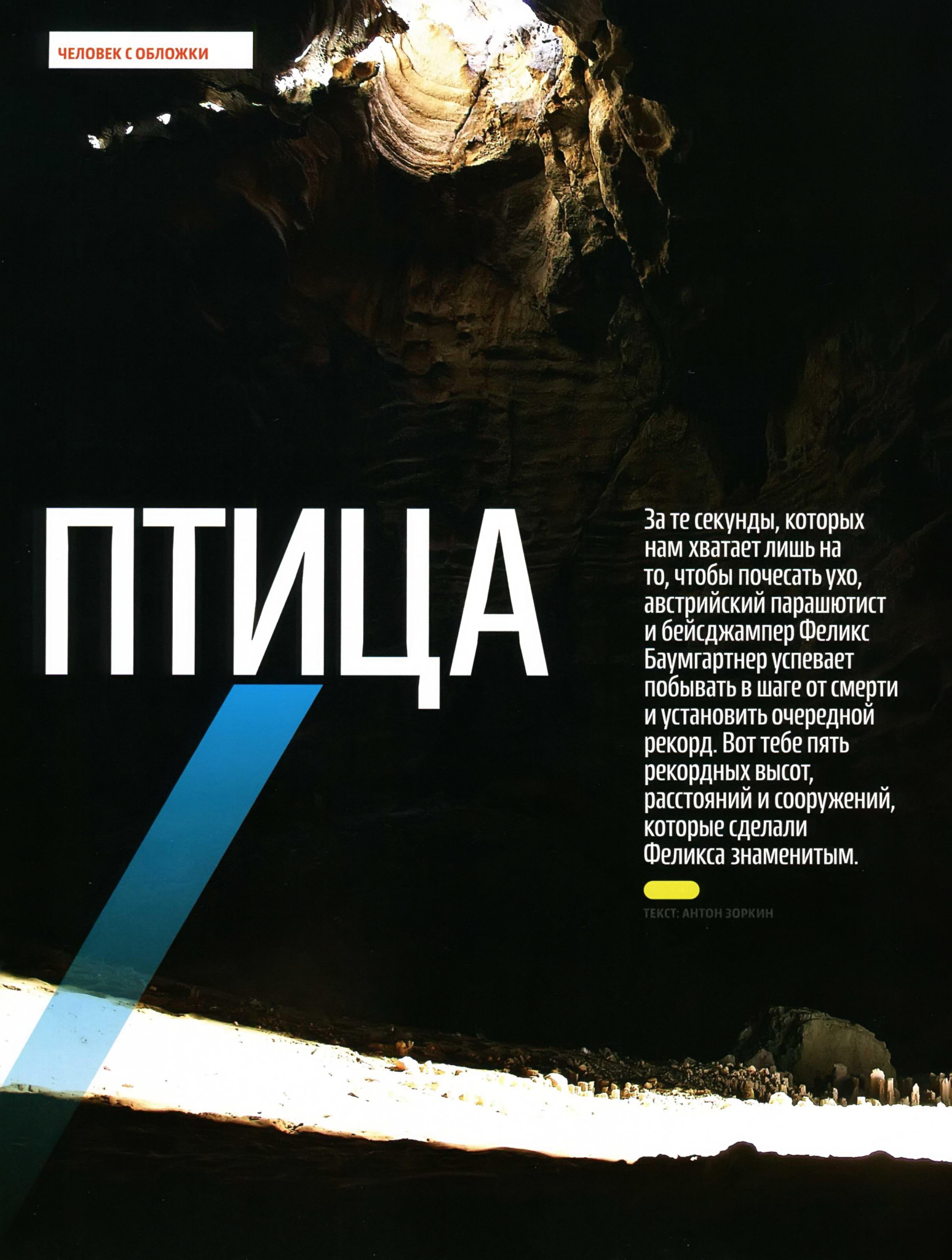
ТЕМПЕРАТУРНЫЙ МИНИМУМ, ЗАФИКСИРОВАННЫЙ В ЯКУТСКЕ, САМОМ ХОЛОДНОМ КРУПНОМ ГОРОДЕ МИРА. КАК ВЫЖИТЬ НА МОРОЗЕ — ПИШЕМ НА СТР. 54

280

КМ — СРЕДНЯЯ ДАЛЬНОСТЬ ВИДИМОСТИ С ВЕРШИНЫ ЭЛЬБРУСА. ПОКАЗАТЕЛЬ МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ. ПОДРОБНО О ГЛАВНОЙ ВЕРШИНЕ РОССИИ— НА СТР. 58



ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧТУТ СЕКСУ ПОЛНОЦЕННЫЙ НОЧНОЙ СОН (ОПРОС TODAY.COM). БЕЗ ПАНИКИ! С НАШИМИ НОВЫМИ ЭРОТИЧЕСКИМИ СТРАТЕГИЯМИ ТВОЯ ПОДРУГА ВООБЩЕ РАСХОЧЕТ СПАТЬ. ОТКРЫВАЙ СТР. 52



ПТИЦА

За те секунды, которых нам хватает лишь на то, чтобы почесать ухо, австрийский парашютист и бейсджампер Феликс Баумгартнер успевает побывать в шаге от смерти и установить очередной рекорд. Вот тебе пять рекордных высот, расстояний и сооружений, которые сделали Феликса знаменитым.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

ФЕЛИКС

Башни Петронас

451 М

КУАЛА-ЛУМПУР, МАЛАЙЗИЯ

15 АПРЕЛЯ 1999 ГОДА

По гулким офисным коридорам шагает Феликс в белой рубашке, галстуке и брюках, в руках — здоровенный черный кейс. Официальное открытие башен только через четыре месяца. Сюда съедутся журналисты, премьер-министр Малайзии Махатхир бин Мохамад будет раздавать интервью. Ну а сейчас — пасмурный день, пустые кабинеты, за окнами летят облака и еще — Баумгартнер. На тот момент это был рекорд, самый высотный прыжок с парашютом со здания (конкретно, Феликс прыгнул с 390 м). Кстати, чтобы попасть в бизнес-центр, ему пришлось подделать пропуск. “Там строгая охрана. Я неделю наблюдал, как все устроено, и сообразил, что нужно сделать. Купил камеру, которая может снимать быстро и четко, а потом бросился к одному из сотрудников, когда тот вышел на улицу покурить. “Снимите меня на фоне башен”, — кричал я, а сам тыкал в него фотоаппаратом. Снимал втихую пропуск, который висел на груди у этого парня”, — рассказывает Баумгартнер.

Офисы, бумаги, совещания — все это могло быть и жизнью Феликса тоже. Он утверждает, что если бы не стал спортсменом, то работал бы юристом. “Я пересмотрел кучу фильмов про суды, и меня всегда поражало, как умело юристы манипулируют сознанием людей”, — не раз говорил Баумгартнер. И начинал готовиться к следующему прыжку.

КСТАТИ Последний мировой рекорд по высоте прыжка со здания установили французы Винс Реффет и Фред Фугэн. 24 апреля 2014 года они шагну-

Пролив Ла-Манш

35 КМ

ФРАНЦИЯ — АНГЛИЯ

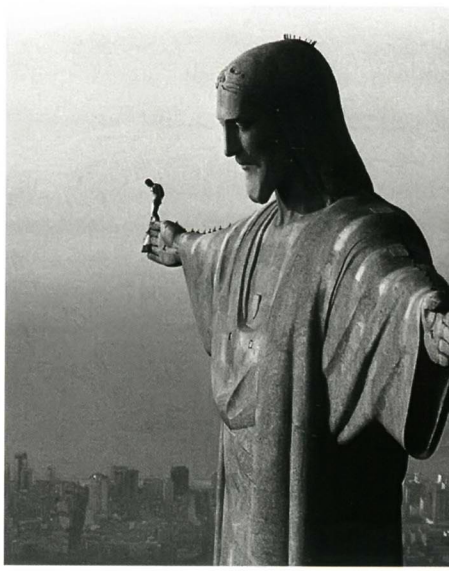
31 ИЮЛЯ 2003 ГОДА

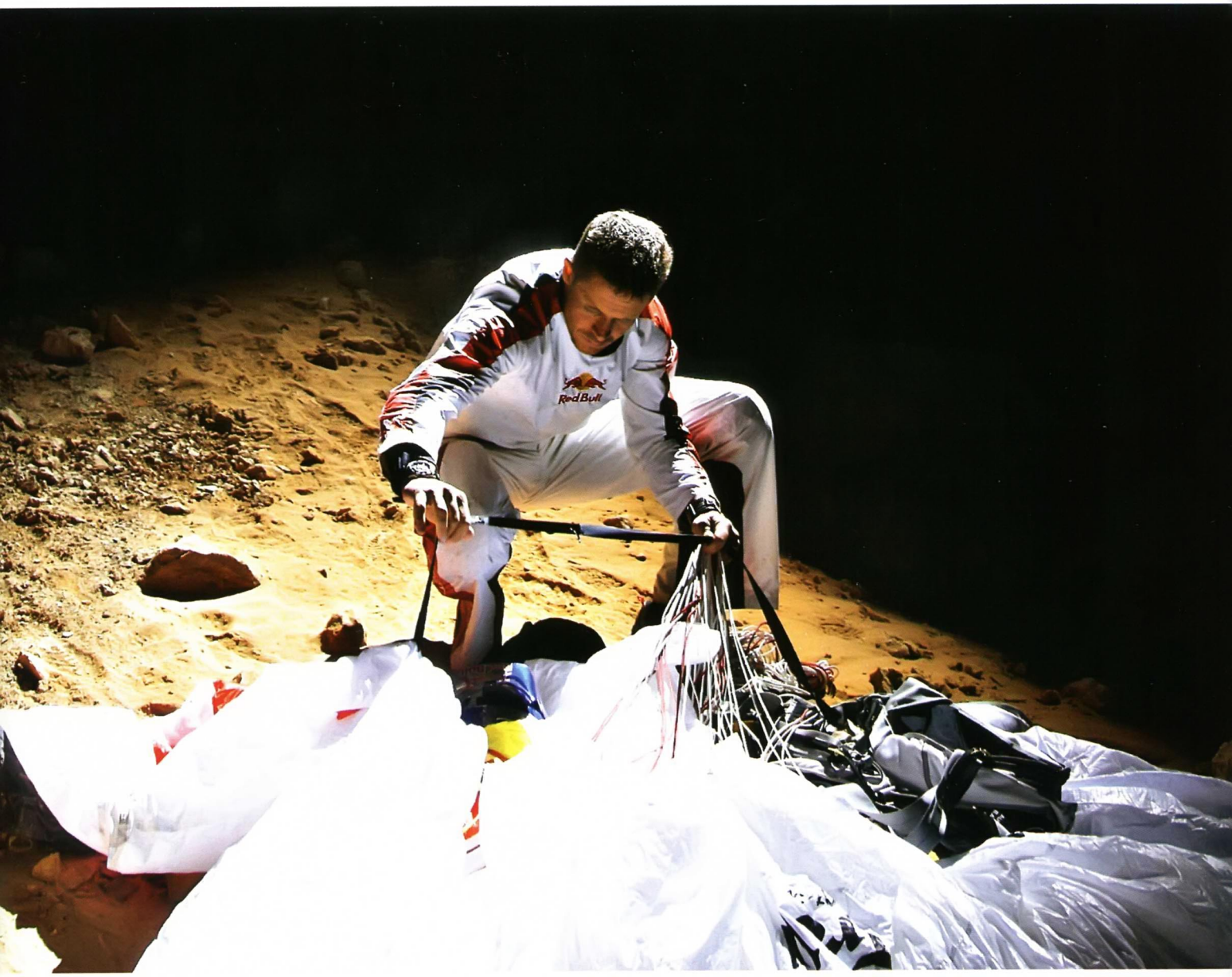
О чем ты мечтал в детстве — найти волшебную палочку, купить щенка, летать в небе, словно птица? Баумгартнер вырос и полетел. Смотри, как он парит среди облаков над Ла-Маншем. Феликс вышел из самолета над английским городом Дувр: температура воздуха –60°, высота около 10 км, с собой у Баумгартнера — крылья из углеродного волокна, парашют и кислородный балон. За 14 минут он преодолел около 35 км (на скорости до 360 км/ч), выпустил парашют и под вспышки фотокамер приземлился неподалеку от французского Кале. “Предел есть у всех, но не всех он устраивает”, — хвастливо заявил Феликс и поцеловал свою девушку, которая ждала его на земле. Баумгартнер стал первым в истории человеком, который сумел перелететь через Ла-Манш без помощи мотора.

КСТАТИ Проливы — любимая цель людей в вингсьютах. 10 октября 2004 года турецко-французская команда из 10 человек пересекла пролив Босфор. Группа покинула самолет над Стамбулом (на высоте 4000 м) и пролетела примерно полтора километра до другого берега — не так уж далеко, зато в другую часть света (чтобы было понятнее — из Азии в Европу). А в сентябре 2012 года российский бейсджампер Валерий Розов пересек тем же манером Татарский пролив, отделяющий остров Сахалин от Евразии (ширина — чуть больше 7 км).

ФЕЛИКС БАУМГАРТНЕР

Родился в австрийском Зальцбурге в 1969 году. В 16 лет записался в местный аэроклуб и начал прыгать с парашютом. В 18 отправился в армию, где служил сначала танкистом-водителем, а потом инструктором по прыжкам с парашютом. Вернувшись к гражданской жизни, занимался ремонтом мотоциклов, пробовал себя в профессиональном боксе (в 1992-м провел один бой, который выиграл нокаутом в первом раунде). Увлекается мотоспортом, скайдайвингом и бейсджампингом (личный номер в Американской ассоциации BASE — 502). Среди достижений Баумгартнера, помимо описанных в этой статье, — прыжок с Моста двух Америк в Панаме и с виадука Мийо (Франция).





Статуя Христа Искупителя

29 М

РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО, БРАЗИЛИЯ

7 ДЕКАБРЯ 2004 ГОДА

Вокруг железобетонного Христа Искупителя в Рио-де-Жанейро толпятся туристы. Их на гору Корковаду, покрытую тропическим лесом, без остановок доставляют три красных поезда. Туристы фотографируют, пытаясь вместить в один кадр огромную статую и пляж Копакабана, лежащий внизу на побережье. "Постройка монумента продолжалась девять лет, с 1922 по 1931 год", — бубнит бразильский гид, щурясь на вечернее солнце. Среди толпы бродит парень с выбритыми висками, и в данный момент его совсем не интересуют исторические подробности. Это Феликс Баумгартнер, он задумал установить очередной рекорд в бейсджампинге — прыжок с предельно малой высоты. Когда к семи вечера туристы начнут спускаться, Феликса уже не будет видно. Он спрячется в кустах и подождет, пока охранники уйдут со смотровой площадки. А потом выберется наружу и до утра просидит под статуей. "В ту ночь я совсем не спал, меня заливало адреналином. После того как ты шагнул вниз с такой высоты, у тебя есть ровно две секунды, чтобы принять правильное положение тела и выпустить парашют. Чуть замешкался — и можно сказать жизни "пока", — рассказывает Баумгартнер в интервью MH. На рассвете Феликс начинает действовать: пускает из арбалета стрелу с привязанной к ней веревкой; веревка наматывается на руку статуи; Феликс карабкается наверх. Семь утра, море пылает отраженным солнечным светом, Феликс стоит на правой руке Христа Искупителя, до земли всего 29 м. А потом делает шаг.

КСТАТИ Забраться на руку статуи можно было и по лестнице, но дверь, которая вела внутрь монумента, закрывали три замка. "Взломать их было бы уже уголовным преступлением", — поясняет Феликс в интервью MH. На способ с арбалетом Баумгартнера натолкнул фильм "Скала", где Шон Коннери подобным образом штурмует тюрьму на острове Алькатрас. Рекорд Феликса по прыжку с малой высоты до сих пор не побит.

Башня Тайбэй 101

509 М

ТАЙБЭЙ, КИТАЙСКАЯ РЕСПУБЛИКА

12 ДЕКАБРЯ 2007 ГОД

Шпионский триллер, детектив, приключения — всего этого навалом в каждом прыжке Баумгартнера. Например, прежде чем шагнуть с башни Тайбэй 101 (а это был и новый мировой рекорд по высоте прыжка в тот момент, и новый личный рекорд Феликса), он несколько дней обследовал здание снаружи с помощью радиоуправляемого вертолета. Ну а парашют в здание пронесли две китаянки, нанятые Феликсом. Они спрятали снаряжение в вентиляции в туалетной кабинке ресторана Ding Xian 101 на 86-м этаже (всего в здании 101 этаж). "В сами башни попасть легко, ведь в ресторан можно пройти без проблем. Проблема — это охранники, они обязательно досматривают все большие сумки и, конечно, заметили бы парашют. Впрочем, я обратил внимание, что местных эти ребята проверяют не так подробно, вот поэтому мне и пришла в голову идея привлечь китаянок", — рассказывает Баумгартнер. Внимание охраны ресторана на 86-м этаже отвлекали парни, которые в условленное время начали танцевать брейк-данс, — их тоже нанял Баумгартнер. Пока все пялились на танцоров, Баумгартнер пробрался на смотровую площадку на 91-м этаже (проход к ней открыт только по особым случаям) и сиганул вниз.

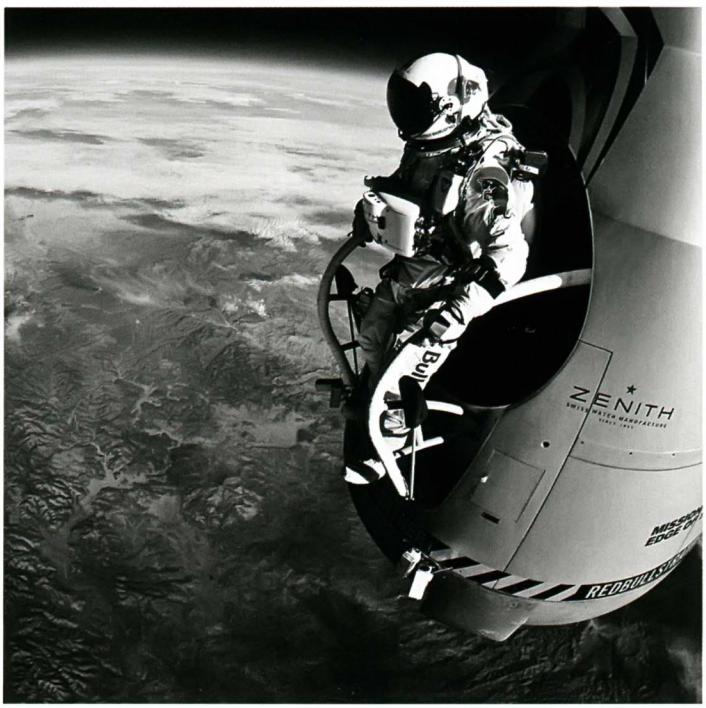
КСТАТИ Приземлившись у подножия башни Тайбэй 101, Феликс сел в машину и немедленно отправился в аэропорт, чтобы избежать разборок с полицией (в 2004 году, после прыжка с Моста двух Америк в Панаме, Баумгартнер просидел неделю в тюрьме). Между тем власти Тайваня нашли способ наказать спортсмена — запретили ему въезд в страну.

Капсула в стратосфере

39 045 М

РОЗУЭЛЛ, США

14 ОКТЯБРЯ 2012 ГОДА



Если бы житель американского городка Розуэлл, что в штате Нью-Мексико, поглядел в небо в тот день и час, то увидел бы разве что шалфейного тетерева — эти птицы во множестве водятся на территории штата Нью-Мексико. Увидел бы облако пыли, которое несет куда-то в сторону шоссе номер 285. Ну а разглядеть стеклопластиковую капсулу, поднятую воздушным шаром на высоту 39 045 м, было бы невозможно. Зато 8 млн пользователей YouTube прекрасно видели Феликса Баумгартнера в скафандре: вот он открывает люк капсулы, секунду смотрит на плоскую землю под ногами, а потом делает шаг. "Вакуум, пустота, черное небо вокруг. Там враждебный для человека мир, это ощущаешь сразу. Только ошибись — и ты труп", — поделился Феликс в интервью MH. За первые 20 секунд он набрал примерно такую же скорость, с которой самолеты Airbus A320 мчат нас в Египет на море, — 700 км/ч. Еще через 30 секунд Феликс превысил скорость звука и разогнался до рекордных 1342 км/ч, и только лишь потом раскрыл парашют. Через 9 минут и 9 секунд, после того как Баумгартнер шагнул в пустоту из стратосферы, его ноги снова стояли на твердой почве, а вокруг простиралась пустыня.

КСТАТИ Своим прыжком Баумгартнер в 2012 году поставил сразу несколько рекордов: спрыгнул с самой высокой точки (побил рекорд американца Джозефа Киттинера, который в 1960 году летел на землю с 31 300 м), установил рекорд по протяженности свободного падения (36 402 м) и впервые в истории преодолел скорость звука (в воздухе она равна около 1200 км/ч). Проект Red Bull Stratos обошелся в $50 млн. Только один скафандр Баумгартнера, способный выдерживать перегрузки, стоил полтора миллиона. В 2014 году 57-летний вице-президент компании Google Алан Юстас превзошел Феликса Баумгартнера — спрыгнул из стратосферы с высоты 41 424 м. ■

ФОТО: AP, REDBULL CONTENT POOL

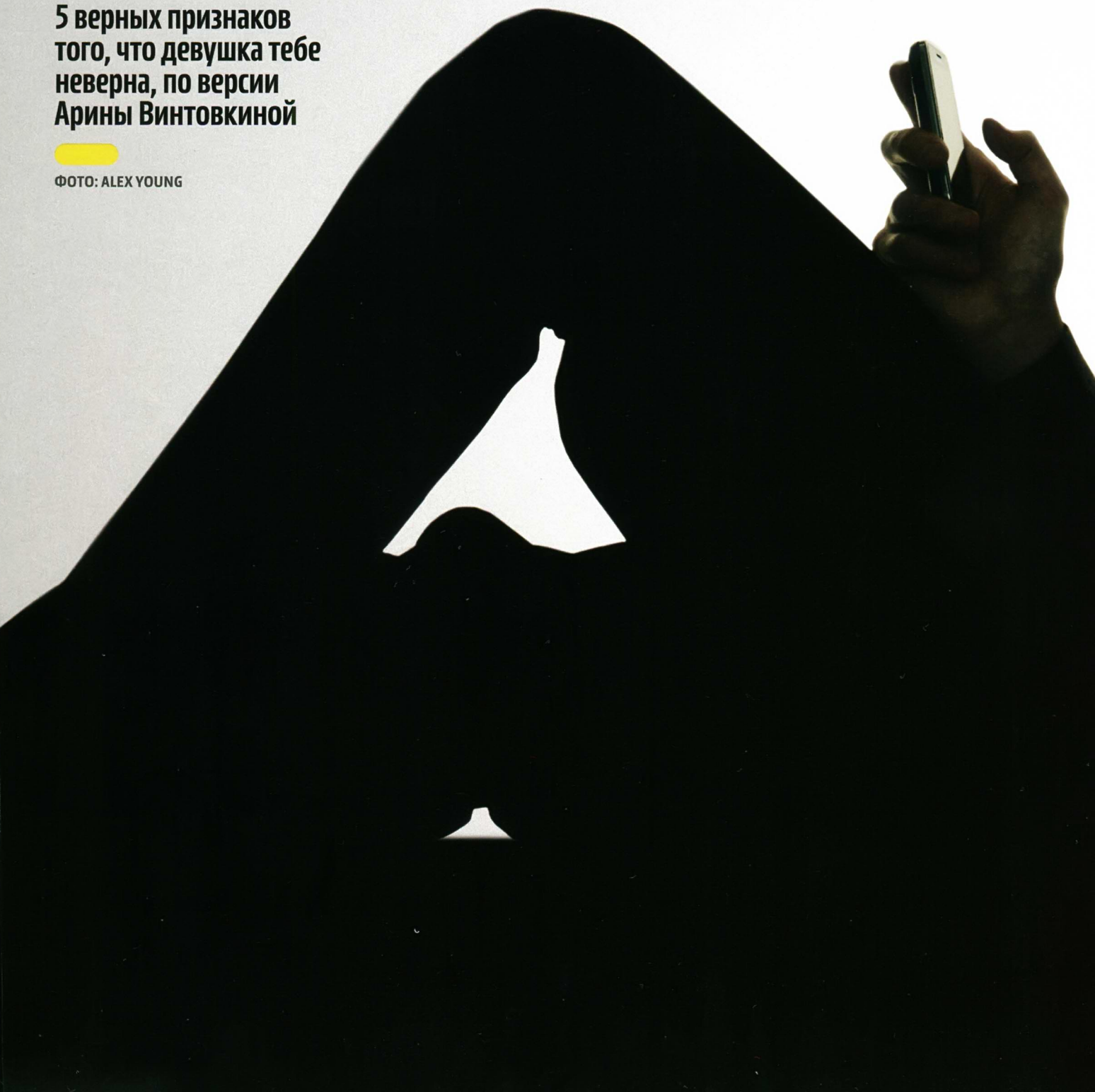
БОЛЬШЕ НЕ НАДО

Бейсджампинг официально не запрещен ни в одной стране мира. Но в разных частях света к бейсджамперам относятся с разной степенью мягкости — например, в Малайзии легко получить от государства разрешение на прыжок, ну а в Китае реально попасть в тюрьму. К тому же объекты, с которых прыгают спортсмены, кому-то принадлежат — частникам или государству, — поэтому можно, оказавшись на земле, угодить за решетку по обвинению в хулиганстве или посягательстве на частную собственность. Феликс Баумгартнер в большинстве случаев проникал на объекты незаконно и находил в этом удовольствие. "Мне нравилась вся предварительная работа — продумывать, как попасть к нужному месту, как обойти охрану", — говорил он. Сейчас Баумгартнер кардинально поменял позицию. Свой прыжок из стратосферы Феликс представляет исключительно как научный проект. "Мы собрали множество данных, которые помогут космонавтам в будущем", — с гордостью утверждает он. Баумгартнер повсюду заявляет, что закончил с хулиганствами и теперь намерен только помогать людям. "Хватит экстремальных прыжков. Планирую работать пилотом вертолета горно-спасательной службы", — сообщил Баумгартнер в интервью MH. Советуем тебе брать пример с позднего Баумгартнера и всячески избегать повторения его ранних историй.

РАВНЕНИЕ НА

5 верных признаков того, что девушка тебе неверна, по версии Арины Винтовкиной

ФОТО: ALEX YOUNG



ЛЕВО

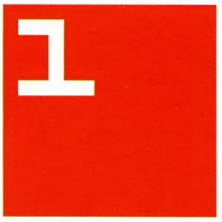
Если бы в природе существовала женская версия толкового словаря Ожегова, то, вероятно, напротив слова "измена" там бы стоял увесистый, жирный такой знак вопроса. А все потому, что у девушек с этим делом и правда все чертовски неоднозначно. Мне встречались особы, которые — под влиянием халявного алкоголя, гормональных всплесков, ретроградного Юпитера — могли дококетничаться до быстрого секса в туалете с каким-нибудь крепкозадым барменом, а после даже не испытывать ничего похожего на угрызения совести. "Ну какая же это измена?! — недоумевала одна моя подруга, ненароком обмолвившись, что на отдыхе "случайно" переспала с местным официантом. — Так, глупости, я даже имени его не помню. Все равно что с вибратором. Или, по-твоему, это тоже измена?" Другие мои сестры по гендеру, наоборот, выращивают из мухи диплодока и ходят с черным от тоски и раскаяния лицом, несмотря на то что имел место всего лишь легенький флиртик. Причем даже не усугубленный какими-либо тактильностями. "Какая разница, что мы не переспали?! — негодовала другая моя знакомая, которая повадилась вести пикантные разговоры по "аське" с коллегой по работе. — У меня же были мысли по поводу него и секса с ним. Для меня одно это — уже измена".

Короче, нет и, похоже, не предвидится единого мнения, что вообще считать изменой. Сам факт совокупления с посторонним мужчиной? А если все вроде бы началось, но потом девушка дала по тормозам и, собственно, до пенетрации дело не дошло? А когда, допустим, только руками — это считается? А долго и прочувствованно целоваться — ерунда, дело житейское или тоже есть о чем поговорить? А как в таком случае квалифицировать секс по эсэмэс или фривольные бе-

седы в чате, после которых трусики хоть выжимай? Поэтому предлагаю сузить рамки дискуссии и поговорить о приметах только-только начавшегося романа на стороне — то есть ситуациях, когда задействованными оказываются не только органы, которые принято носить в трусах, но и чувства.

Подозреваю, дорогой читатель, тебе самому есть много чего сказать на эту тему. И, возможно, даже тебе доводилось тыкать носом друга / брата / коллегу / соседа в неопровержимые факты и произносить сакраментальное "Разуй глаза!". Но позволю себе заметить, что людям свойственно проявлять чудеса наблюдательности и дедукции, если речь идет о ком-то другом. Постороннем. Другое дело, когда все происходит буквально у тебя в личном пространстве. И поздно домой с трусиками в кармане возвращается не какая-то абстрактная особа, а твоя собственная женщина. Тут, насколько я могла заметить, "гомо сапиенсы" очень часто эволюционируют в страусов — зарывают голову в песок (читай: утыкаются в работу, телик или книжку) и до последнего отказываются верить очевидному.

На случай если вдруг у тебя время от времени возникает какое-то неприятное ноющее чувство, будто бы что-то не так, я подготовила шпаргалку, которая поможет разобраться, обманывает ли тебя предчувствие или все-таки подруга? Расставь галочки рядом с пунктами, совпадающими с тем, как ведет себя твоя половина, — и если их наберется больше трех, придется признать: как это ни прискорбно, но у твоей девушки начался роман на стороне.



ОНА ВДРУГ ПЕРЕСТАЛА ДОКАПЫВАТЬСЯ ДО ТЕБЯ

По какой-то неведомой причине девушка внезапно прекратила стервозничать, закатывать сцены ревности, обращать внимание на невынесенные мусорные ведра и твою варварскую привычку ковыряться в зубах отверткой. Можно, конечно, предположить, что не зря ты давился жженой бумагой под бой курантов и Дедушка Мороз наконец-таки соблаговолил исполнить твое желание. Но, скорее, все же поведение девушки объясняется тем, что ее фокус внимания сместился и она элементарно перестала обращать на тебя внимание. Подозреваю, что ты можешь быть и не в курсе: очень часто женщина пилит, изводит тебя претензиями и высказывает свое недовольство по поводу и без вовсе не потому, что она садистка и истеричка. А потому (только, пожалуйста, не смейся), что она держится за тебя, любит и не хочет в один прекрасный день разлюбить из-за каких-то там треклятых ведер и зубов. Это на женском жаргоне называется "бороться за отношения".

Сейчас, когда роман на стороне только начинается, твоя подруга еще не успела наломать вагон дров, запутаться в липовых алиби и окончательно погрязнуть во лжи и разврате. Ей не стыдно и маятно, а, наоборот, весело, хорошо и куражисто. Она наконец-то чувствует себя живой и интересной. Так что на данном этапе ей банально нет дела до того, что происходит с тобой — и с вами как парой. Да, наверняка потом, когда ее начнут терзать угрызения совести, она перевоплотится в сущую мегеру. И, как пить дать, будет порываться уличить тебя в измене — тем самым проецируя на тебя то, что происходит с ней самой, и пытаясь найти оправдание собственному некошерному поведению (а лучшим оправданием обычно становится то, что ты — разгильдяйская бестолочь и бабник и сам буквально вынудил ее броситься в объятия другого). Но это будет потом. А пока — блаженное затишье. И я надеюсь, мне удалось убедить тебя в том, что оно должно бы тебя насторожить.

К слову, один из "классических признаков" измены — повышение хозяйственности, когда девушка для снятия подозрений и утихомиривания голоса совести что-то безостановочно готовит, драит и чистит, — на мой взгляд, не особо релевантен на этапе зарождения левого романа. Девушка, повторюсь, сейчас витает в облаках. А в этом состоянии нам обычно не до вантузов и пельменей. Поэтому, вероятнее всего, она будет бессовестно манкировать своими обязанностями по дому и не гнушаться кормить тебя на ужин полуфабрикатами.

У НЕЕ ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ ПОДРУГИ

Это раньше ей было не с кем пойти на "P. S. I love you" (как ты ни молил ее насладиться рыдающим Батлером в компании девочек, а тебя великодушно избавить от этой пытки). А сейчас большую часть вечеров на неделе она проводит с непонятно откуда взявшимися Наденьками, Иришками и Оленьками. С одной стороны, "буду поздно, встречаюсь с Оленькой, ну, ты помнишь, это та, с которой мы познакомились на пилатесе" — может быть банальным враньем. Не Оленька там, а какой-нибудь усатый Лев Венедиктович и забронированный номер в отеле, о чем тебе знать, разумеется, не положено.

С другой стороны, это и правда могут быть новые приятельницы. Потому что старая гвардия не факт, что похвалит свою товарку за Льва Венедиктовича и все, чем они там занимаются на казенных простынях. Особенно если вы с девушкой давно вместе, ее подруги успели смириться с твоей кандидатурой и даже начали симпатизировать вашей паре. Вместо того чтобы дать изменнице возможность посмаковать подробности несанкционированного романа, они запросто могут осуждать ее, вразумлять и портить настроение своими высокоморальными: "Ты что, совсем дура?! Какой на хрен Лев, к тому же Венедиктович?! Марш домой!" Но женщине ведь необходимо куда-то излить все наболевшее. Для этого и нужны новые приятельницы, которым обычно, наоборот, в прикол послушать про чужие любовные перипетии.

Логично, что и на твои отлучки с друзьями и командировки изменница начнет смотреть без осуждения, как раньше, а спокойно и даже с радостью. В сложившейся ситуации ей даже на руку, что ты найдешь чем заняться без нее. Муж при деле / однокурсниках / футболе / Sacred 3 / новом спиннинге — значит, она вольна делать что угодно и с кем угодно.

3

ОНА ПОХОРОШЕЛА

Румянец, блеск в глазах, ворох новых платьев — это все очевидно и просто, как макароны по-флотски. О платьях, к слову, почему-то упоминается в каждой статье про измены, которую мне доводилось читать. Но, на мой взгляд, показательнее, когда девушка внезапно начинает уделять повышенное внимание тому, что у нее под платьем.

Нет, я не утверждаю, что мы, девочки, принимаемся делать глубокую эпиляцию и педикюр, накупаем порочных кружев и прокалываем пупок, чтобы вкрутить туда игривый стразик, только в том случае, если у нас заводится любовник. Но согласись: отношения людей, которые давно вместе, до некоторой степени окрашены бытовой распущенностью. Будучи женой или герлфренд со стажем, девушка может позволить иногда себе побыть а-ля натюрель: с колючими ногами, несвежими подмышками, облупившимся лаком на ногтях и в ситцевых трусах в горох. Другое дело, если у нее в разгаре роман. Тут надо быть во всеоружии круглосуточно. Жизнь неверной женщины — сплошной вызов и экспромт. Это с мужьями оказываются в постели по предсказуемому графику, а к любовникам сбегают и с утра пораньше, и в обеденный перерыв, и вместо вечерней тренировки по пилатесу. Короче, делай выводы, если внезапно твоя девушка начала вести себя так, словно работает бельевой моделью, которая без одежды обязана выглядеть лучше, чем в самом роскошном платье от Маккуина.

4

ОНА ГОВОРИТ И ВЕДЕТ СЕБЯ КАК-ТО ИНАЧЕ

Один из главных симптомов присутствия нового кавалера в жизни женщины и того, что у них там все, похоже, серьезно, — внезапно изменившийся профиль ее интересов. И вокабуляр, ни с того ни с сего пополнившийся новыми словечками. Редкая девушка может просто спать с мужчиной, ограничиваясь скупым "Привет. У меня есть полтора часа". Любовник нужен нам в том числе и для того, чтобы поговорить. А в некоторых случаях — и в основном для этого. Разумеется, женщина неизбежно будет впитывать, как губка, все, что он ей там вещает в свободное от постели время. Короче говоря, ты должен напрячься, если девушка внезапно принимается рассуждать о том, что карася лучше ловить на перловку и в ветреную погоду — хотя ты готов поклясться, что раньше она была так же далека от темы рыбалки, как Надежда Кадышева от титула Мисс Вселенная.

Следы чужого влияния иногда проявляются и в сексе, который, к слову, не всегда обязательно исчезает из вашей с девушкой жизни с появлением у нее любовника. Да, есть такое мнение, что неверная будет всеми силами увиливать от супружеских обязанностей. Но это происходит не всегда и не со всеми. Так, одна моя загулявшая приятельница, наоборот, целенаправленно стала уделять мужу повышенное эротическое внимание, чтобы снизить его бдительность. ("Удовлетворенный мужик — нелюбопытный мужик".) Другая неверная подруга вела себя аналогичным образом со своим бойфрендом, но без особого тайного умысла. "С тех пор как я у меня появился Ваня (любовник. — прим. авт.), я чувствую такой кураж и драйв, — поясняла она, — что и с Колей (бойфренд. — прим. авт.) мы стали больше трахаться". Другое дело, что порой сложно не переносить постельные преференции любовника на постоянного партнера. И, между нами говоря, упомянутый выше Коля внезапно заинтересовался содержимым телефона своей подруги (и обнаружил там массу всего интересного) не просто так, а в том числе и потому, что она взяла манеру покусывать его соски во время прелюдии, чего он всегда на дух не переносил. Так что внезапное изменение сексуального почерка — тоже может и должно квалифицироваться как тревожный симптом.

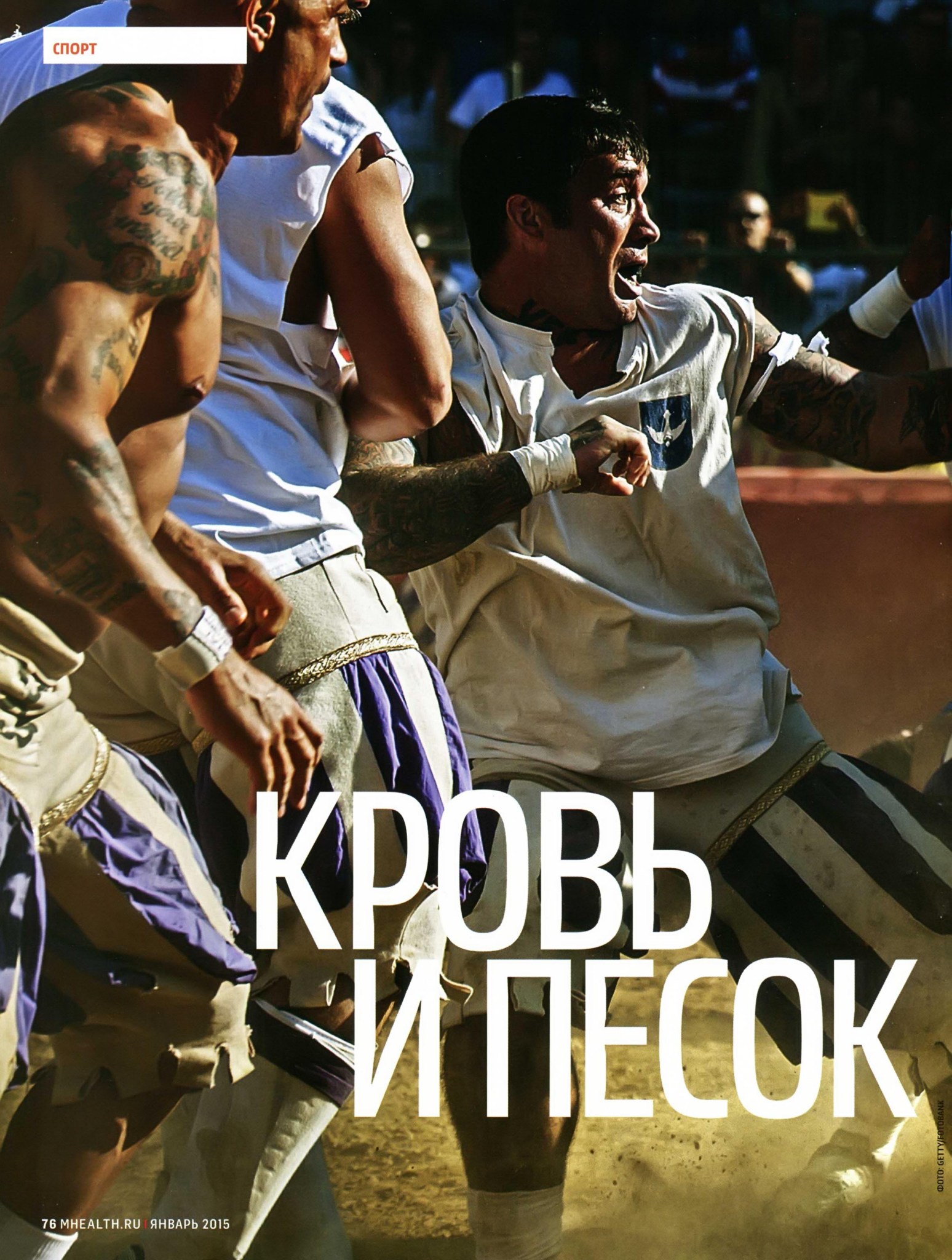
5 ОНА НЕРАЗЛУЧНА С ТЕЛЕФОНОМ / ПЛАНШЕТОМ / КОМПЬЮТЕРОМ

Девушка, вероятно, и хотела бы проводить все свободное время, обвив ногами стройный стан любовника, но не может себе этого позволить по вполне очевидным причинам. Поэтому она станет изыскивать возможности поддерживать общение хотя бы виртуально — благо есть соцсети, мессенджеры, скайпы и прочие эсэмэс. Отныне и до тех пор, пока греховная связь не издаст предсмертный хрип, телефон и компьютер станут ее лучшими друзьями. Когда бы ты на нее ни глянул — она наверняка будет пялиться в экран, заливаясь то и дело кустодиевским румянцем, а на твой резонный вопрос: "Кто это там так поздно?" бормотать что-то невразумительное про работу или очередную Наденьку, которую якобы покусал енот или задержали с 300 г героина в аэропорту Тель-Авива.

Главную заповедь изменщика — не оставлять улик, избавляться от компрометирующих сообщений и безжалостно тереть истории переписок — женщина очень часто игнорирует. Да, она в курсе, что на этом просто спалиться. Но туманная перспектива быть уличенной в измене (а каждый неверный мнит себя гением конспирации) — ничто по сравнению с возможностью по сто раз на дню перечитывать, как по ней скучают и хотят так, что аж молния на джинсах лопается.

Разумеется, она всеми силами будет пытаться оградить личную жизнь от твоего внезапного вторжения: паролить телефон и компьютер, входить в соцсети только со своего планшета, прятать девайсы в шкаф, а шкаф запирать на амбарный замок — несмотря на то что раньше разбрасывала их где ни попадя. Так что твоя вполне себе безобидная просьба позвонить с ее телефона или воспользоваться ее компом может запросто довести девушку до инфаркта. Она лучше съест их прямо у тебя на глазах, объяснив свое странное поведение тем, что у нее в организме не хватает железа, чем позволит к ним прикоснуться. ■

P.S. Ты прочел этот текст и счел его ерундовой болтовней? Поздравляем! Или тебе вдруг почудилось что-то знакомое в наших скромных строчках? Сочувствуем. Кто виноват и что делать — решать тебе. А о том, как вернуть загулявшую партнершу, мы напишем в одном из весенних номеров 2015 года.



КРОВЬ И ПЕСОК

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

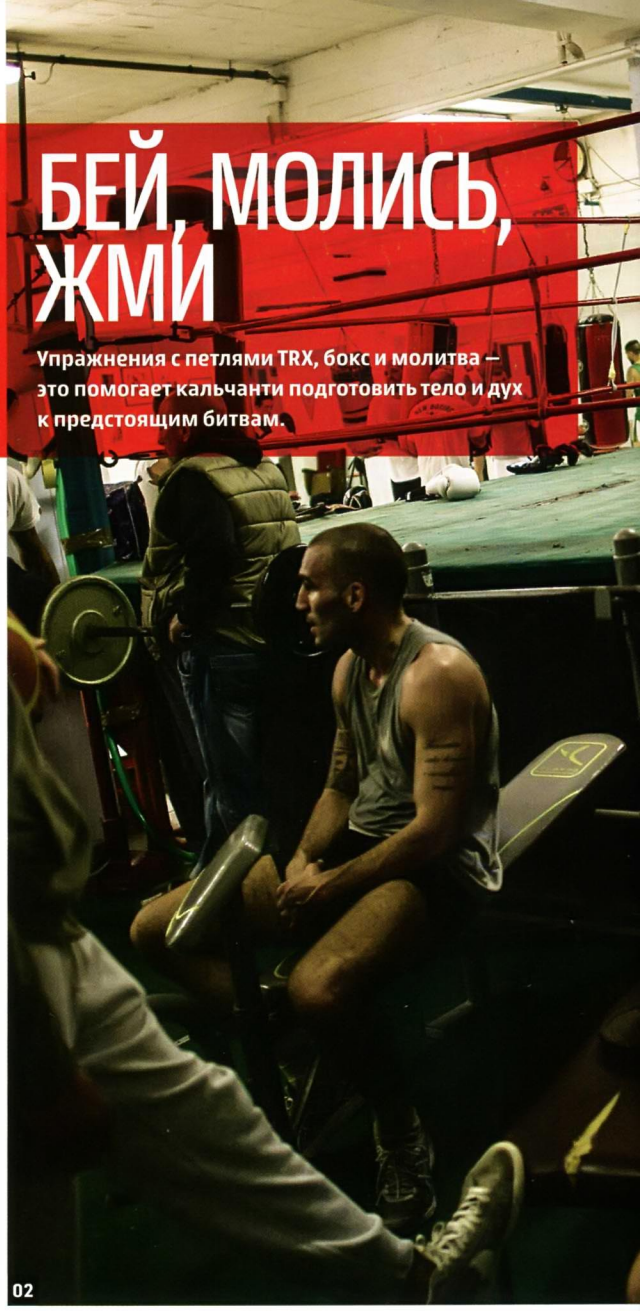
Каждое лето современные гладиаторы выходят на площадь во Флоренции, чтобы сразиться в древнем и жестоком спортивном состязании calcio storico. Присаживайся у арены вместе с корреспондентом MH — идущие на смерть уже приветствуют тебя.

ТЕКСТ: САЙМОН ЭВАНС, ФОТО: DAVID RAMOS

01

БЕЙ, МОЛИСЬ, ЖМИ

Упражнения с петлями TRX, бокс и молитва — это помогает кальчанти подготовить тело и дух к предстоящим битвам.


02

Флорентийский футбол — одно из самых брутальных спортивных событий в мире. Когда смотришь на рекламные картинки, его легко принять за собрание безобидных "реконструкторов". Фольклорные наряды игроков, общая театрализованность — это, конечно, замануха для туристов. Хотя в Италии, с ее культом футбола, столь пышные почести историческим корням этой игры выглядят вполне уместно.

А потом ты приходишь на игру и видишь игроков вживую. Те, что покрупнее, сложены как хоккейные тафгаи. Экземпляры помельче напоминают жилистых легковесов из MMA. Громогласные бородачи и зловеще спокойные молчуны с бесстрастными глазами; бритые черепа и татуировки — "кальчанти", как их называют здесь, совсем не похожи на артистов ансамбля народной песни и пляски. Да и на футболистов они похожи не больше, чем Николай Валуев на Андрея Аршавина.

Calcio storico — предшественник и футбола, и регби; эта игра была популярна в Италии еще в XV веке. И она мало напоминает те элегантные схватки, которым весь мир аплодировал на минувшем ЧМ по футболу в Бразилии. Когда мяч падает на песок, начинается жесточайшее кровавое рубилово, больше всего похожее на русский стеношный бой.

В ЕЖЕГОДНОМ ТУРНИРЕ УЧАСТВУЮТ ЧЕТЫРЕ "сборные" — по одной от каждого исторического квартала города, — но до финала, как ты понимаешь, дойдут лишь две. В день игры соперники — по 27 бойцов с каждой стороны — выстраиваются друг против друга на флорентийской площади Санта-Кроче. Под ногами песок, над головой раскаленное солнце, и каждый мускул готов к тому, чтобы дать бой, как в последний раз.

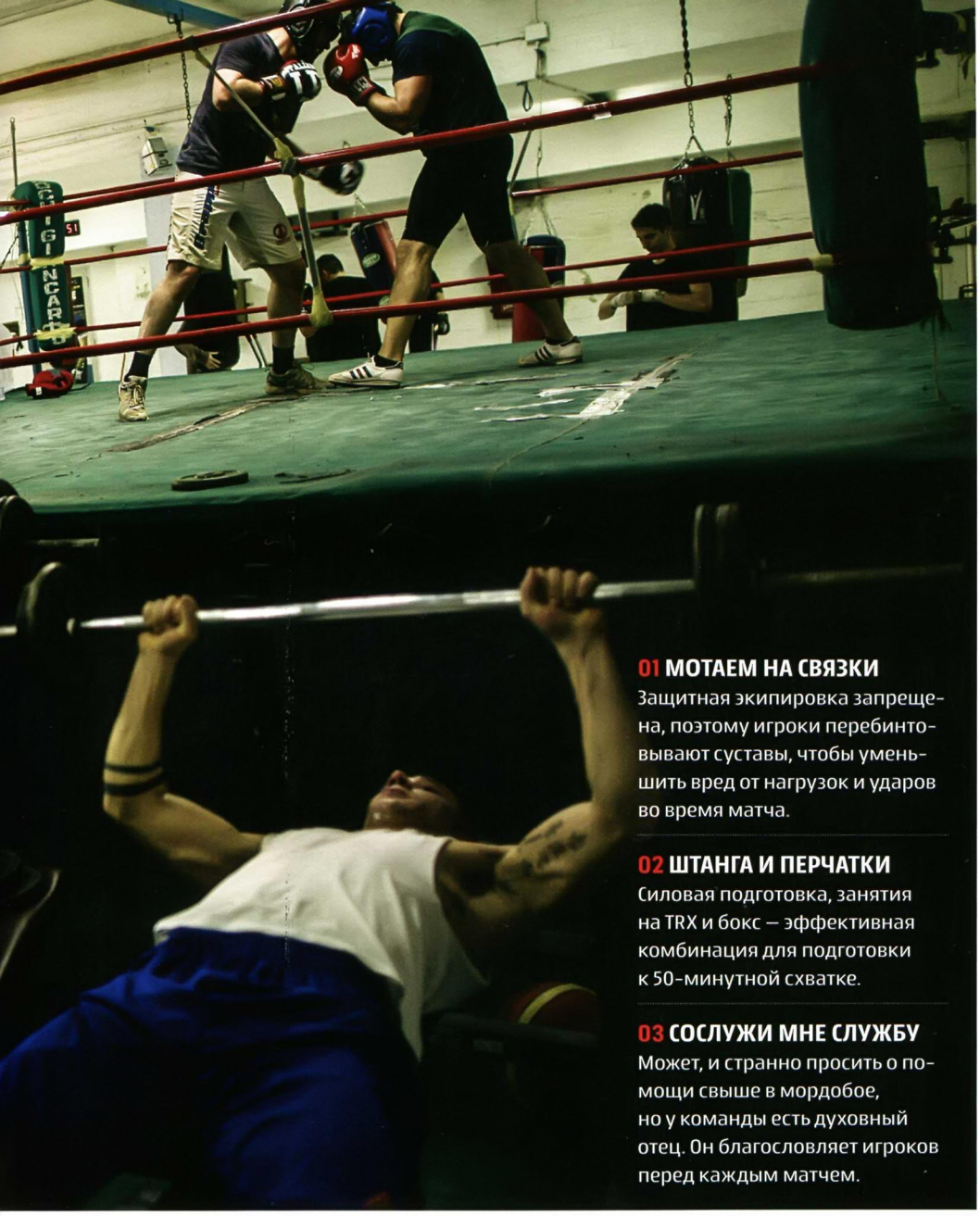
— Самая важная составляющая calcio storico — страх, — говорит Алессио Джорджерини, играющий за команду La Santa Croce Azzurri. — Те, кто говорит, что они не боятся, просто врут. Страх — вот что нами движет. Привыкни к страху, и он станет приятным ощущением. Все ненужные чувства подавляются, нужные — обостряются, все работает на одну цель: выстоять против 27 человек, которые хотят убить меня на этой арене.

Здесь нет защитной экипировки, перчаток или шлемов. Здесь льется кровь и ломаются кости. Хотя это и не совсем "Бойцовский клуб": в противника можно засадить локтем, ударить его головой или свалить с ног, но запрещено наносить удары ногой в голову, а все схватки должны происходить только один на один. Есть и другие ограничения: в игру не берут тех, кому за 40, и тех, у кого за плечами судимости по серьезным статьям. В остальном правила просты — нужно доставить мяч к противоположному концу прямоугольного поля любым способом.

Кальчанти описывают 50 минут битвы как почти мистический опыт. "Это момент, когда ты существуешь вне времени, это совершенно точно не только спорт. Дружба, борьба, сильные чувства — здесь есть все, — говорит Марко Санти, также играющий за Azzurri. — Это противоречит правилам жизни в современном мире. Я чту ограничения морали, стараюсь быть приличным человеком. То, что происходит на арене, остается на арене, и точка".

Санти — профессиональный боец MMA, а также владелец спортзала Dog Eat Dog (англ. идиома "Волчьи законы") во Флоренции.

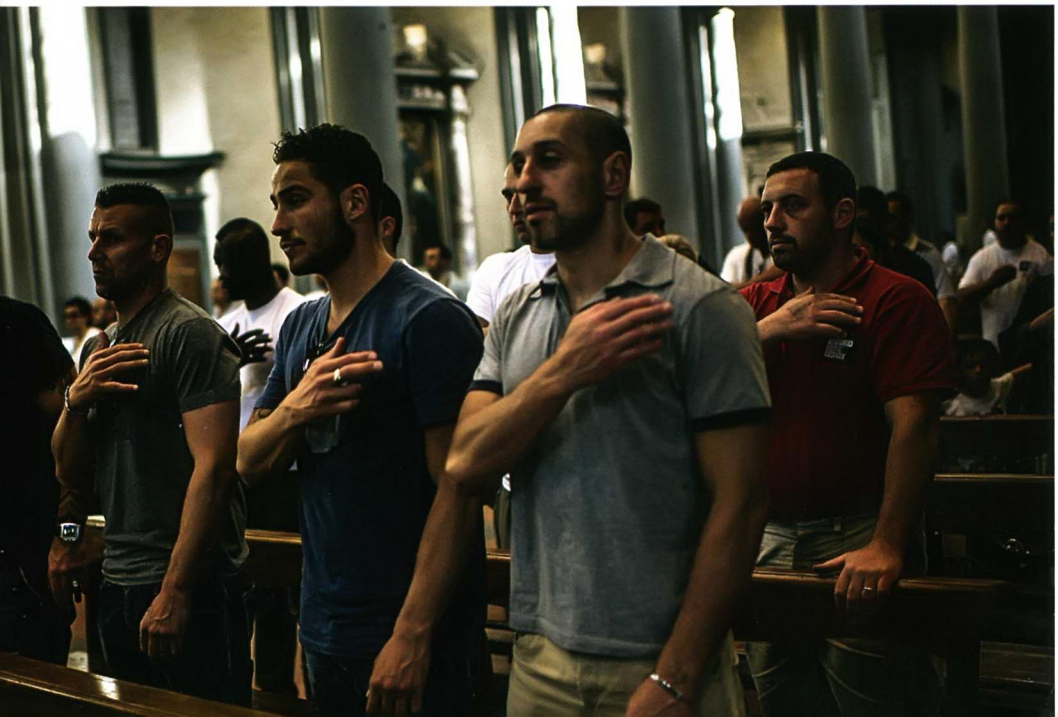
03



01 МОТАЕМ НА СВЯЗКИ
Защитная экипировка запрещена, поэтому игроки перебинтовывают суставы, чтобы уменьшить вред от нагрузок и ударов во время матча.

02 ШТАНГА И ПЕРЧАТКИ
Силовая подготовка, занятия на TRX и бокс — эффективная комбинация для подготовки к 50-минутной схватке.

03 СОСЛУЖИ МНЕ СЛУЖБУ
Может, и странно просить о помощи свыше в мордобое, но у команды есть духовный отец. Он благословляет игроков перед каждым матчем.



По его словам, специально разработанная программа подготовки к "кальчо сторико" (включающая спецкурс по дракам на песке) занимает два месяца. "Это не невинное хобби. Ты долже быть в идеальной форме и иметь характер бойца. Ты должен быть способен выстоять все 50 минут матча, всегда имея про запас силы для 5 минут невероятно интенсивного боя", — подчеркивает Санти.

РАБОТА С ТЯЖЕСТЯМИ И ДОЛГИЕ ПОЕДИНКИ с боксерским мешком составляют основу тренировок Санти. А в апреле, за два месяца до турнира, команда начинает проводить регулярные сборы на поле для работы над тактикой.

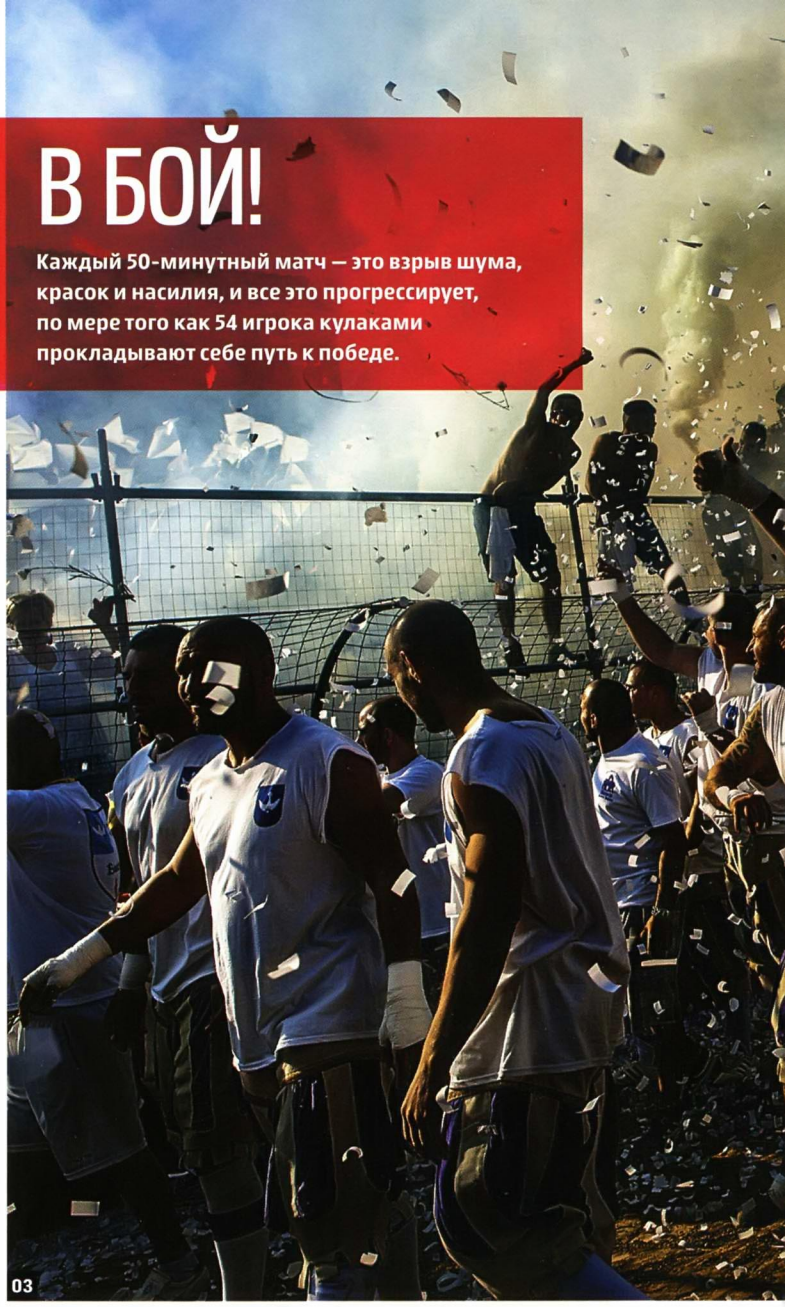
В дни проведения матчей груз прошлого повисает над ареной. Бывший некогда забавой аристократов (в былые годы в играх участвовали даже Папы), к XVII веку этот спорт угас и только в 30-х годах прошлого века был возрожден властями, о чем им позже пришлось пожалеть: вендетты между командами и отдельными игроками не раз выходили за пределы поля. С недавних пор организаторы турнира начали привлекать к игре регбистов, боксеров и бойцов MMA — очевидно, чтобы ввести насилие на поле хоть в какие-то разумные рамки. "Этот спорт меняется. В calcio storico приходит все больше хорошо подготовленных, профессионально сдержанных атлетов, — говорит Санти. — Впрочем, здесь никогда и не приветствовали зеленую молодежь. Чтобы выйти на поле, тебе нужны мудрость и опыт — как жизненный, так и бойцовский".

И все же "кальчо сторико" до цивилизованного спорта далеко, как нам до Флоренции. Например, в июне 2014 года финальный матч турнира был просто отменен. Страсти вокруг грядущей встречи Bianchi ("белых") и Rossi ("красных") так накалились, что организаторы побоялись беспорядков и кровопролития на всю Флоренцию. Как говорит Санти, "в конечном счете это война".

В БОЙ!

Каждый 50-минутный матч — это взрыв шума, красок и насилия, и все это прогрессирует, по мере того как 54 игрока кулаками прокладывают себе путь к победе.

01



03

01 ФИГУРЫ РАССТАВЛЕНЫ

Команда состоит из четырех голкиперов, трех защитников, пятерых полузащитников и 15 нападающих. Многие из них — опытные бойцы, и эти навыки оказываются востребованными в каждом матче.

02 РЕНЕССАНС С КУЛАКАМИ

Команда La Santa Croce Azzurri марширует сквозь город к площади, на которой проходит турнир. Игроки носят костюмы времен Ренессанса, а их прибытие встречают фанфарами.

03 ПОЧТИ ЛЕГЕНДА

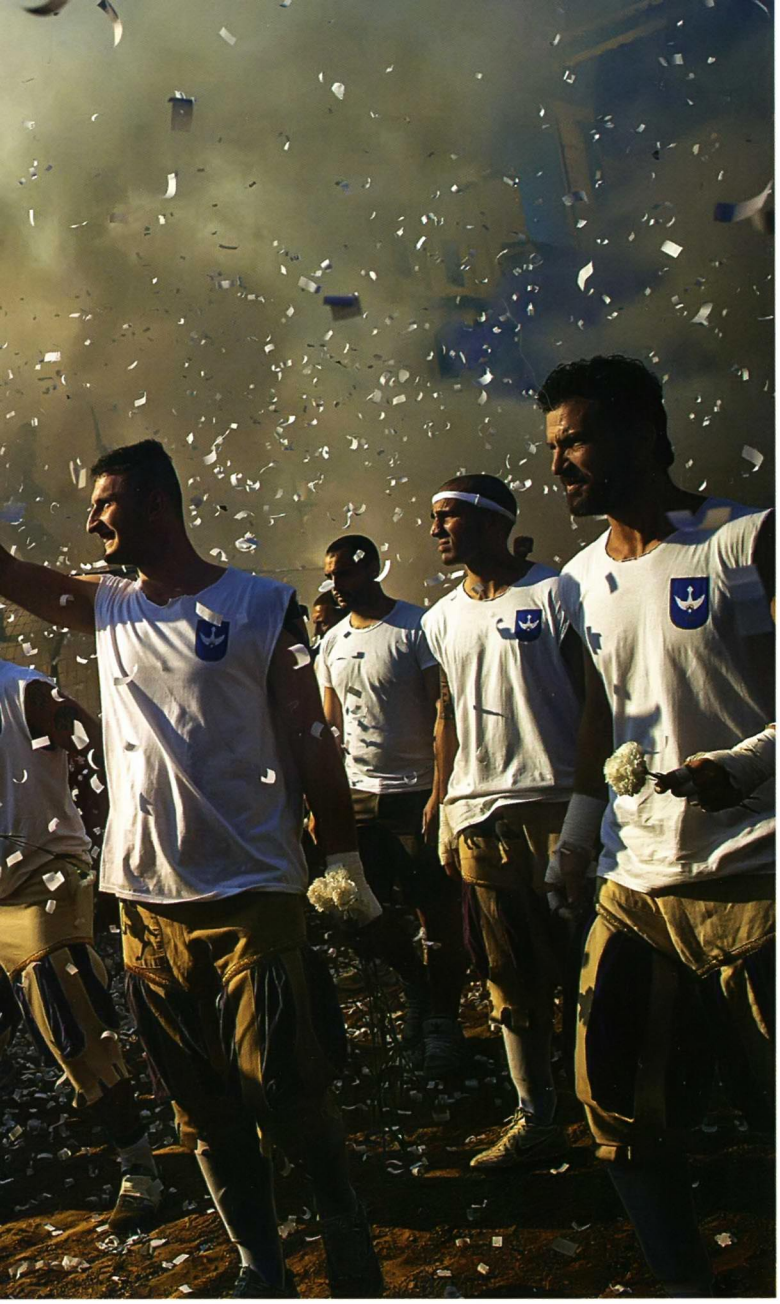
Игроки команды Santo Spirito Bianchi приветствуют своих фанатов, выходя на песок арены перед полуфинальным матчем. Соперничество между местными "сборными" длится пять сотен лет.

04 ИГРА РУКАМИ

В этой версии протофутбола допускается носить мяч в руках, как в регби. Цель игры — любыми средствами забросить мяч в сетку, растянутую по всей ширине поля на стороне противника.

02

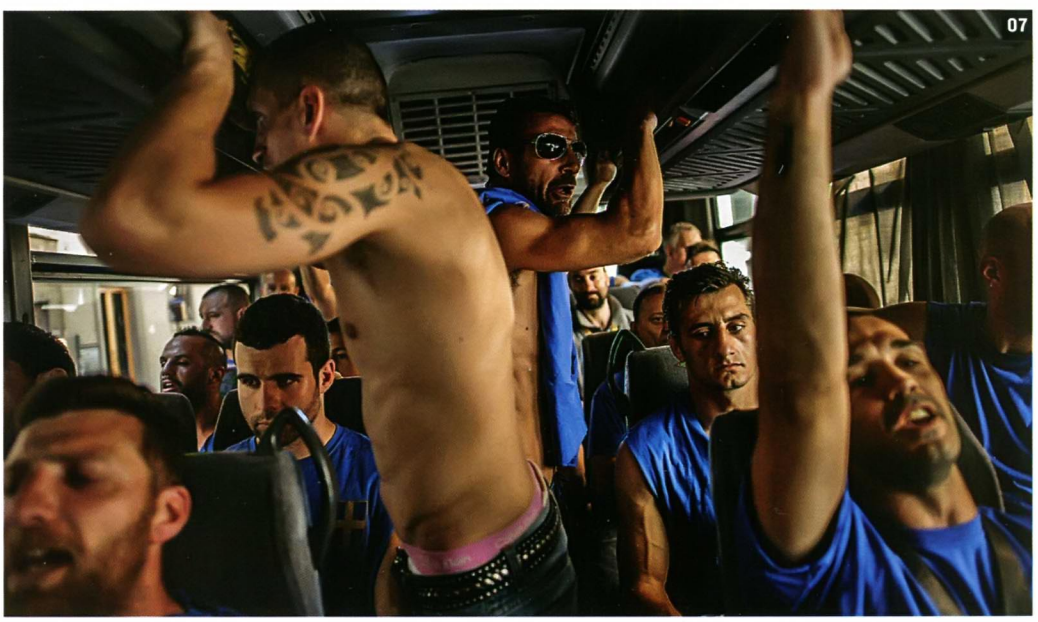
04



05 ЗДЕСЬ ТЕБЯ ПРОПЕСОЧАТ
Сотни человек собираются вокруг песчаной арены на площади, где в "кальчо сторико" играют примерно с XV века.

06 МУЖСКИЕ ОБЪЯТИЯ
Удушающий захват разрешен, ограничения очень мягкие. В случае чего медики оказывают помощь игрокам прямо на поле, без остановки матча.

07 ПОЕМ И МАШЕМ
Calcio storico остается чисто флорентийской традицией. На фото игроки команды La Santa Croce Azzurri поют местные народные песни, чтобы поднять настроение по пути на арену.



БОЛЬ И СЛАВА

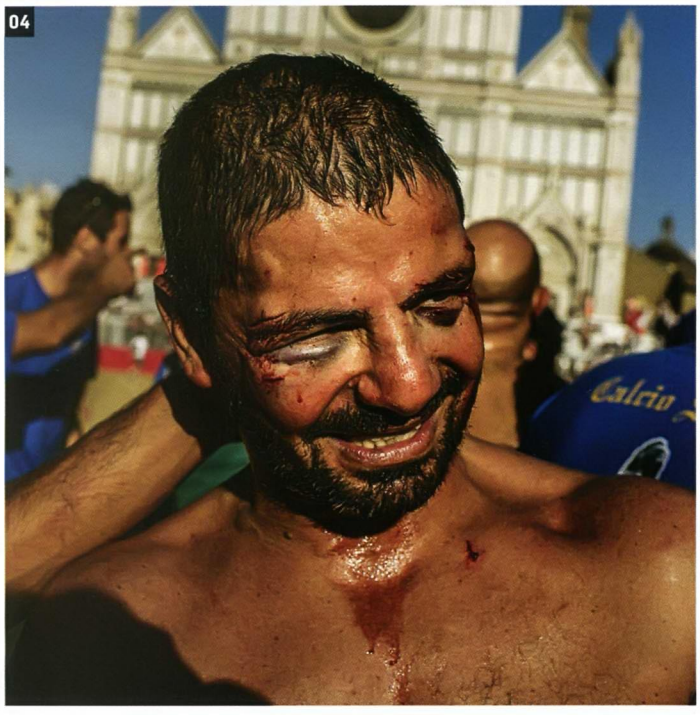
Как победители, так и побежденные выходят с арены окровавленными и с переломанными костями. Но для триумфаторов предстоящие 12 месяцев будут полны почета и уважения со стороны жителей города.

01

02

03

04



01 МАМА, НЕ СМОТРИ!

Игроки отмечают победу с фанатами, но далеко не все позволяют приходить на матчи близким. “Если бы я знал, что моя мать страдает на трибунах, видя, как ее сын получает травмы и наносит их другим, это бы меня просто убило”, — признается один из кальчанти.

02 НЕПРИМИРИМЫЕ СОПЕРНИКИ

Это далеко не “Милан” против “Интера”, но страсти здесь кипят нешуточные и насилие легко выходит за границы арены. Как видишь, фанаты La Santa Croce Azzurri умеют поддержать свою команду.

03 СУСТАВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТА

Как и в боях без правил, достается всему телу, но особенно в “кальчо сторико” страдают колени и другие суставы. На песке сложно устоять, особенно когда тебе на спину приземляется туша весом 120 кг, целясь кулаком в висок.

04 СИНЯКИ ПРОХОДЯТ, СЛАВА ОСТАЕТСЯ

Веки Антонио Скьявони (La Santa Croce Azzurri) похожи на спелые сливы, что совершенно не мешает ему радоваться победе. К синякам шефа привыкли и его подчиненные — Антонио с братом Леонардом, также играющим за Azzurri, владеют компанией-дистрибьютором спиртных напитков. Среди игроков команды есть профессиональные спортсмены, но большинство после завершения турнира возвращаются к семьям и рутинной работе. ■

ОРГАНИЗМ

ДЕНЬ, КОТОРЫЙ Я НЕ ПОМНЮ

Буря в голове стерла мне память. Может ли такое приключиться с тобой?

ТЕКСТ: РИЧАРД НЭЛЛИ

Я помню только этот миг: моя жена за рулем, мы мчимся по магистрали в сторону Нью-Йорка.

Она выжимает педаль в пол, но это нестрашно, потому что странным образом в середине дня на дороге нет больше ни одной машины. И небо какого-то неестественного цвета: иссиня-зеленого, переходящего в оранжевый. Моя жена говорит что-то вроде "прекрати извиняться". Но это вовсе не значит "извинений не требуется". Она очень, очень напряжена. Она хочет, чтобы я заткнулся.

Чувствую одно: мои мысли, та часть меня, которую я ощущаю собой, будто не могут выкарабкаться на поверхность. Это страшно. Словно меня похоронили заживо.

И, как оказалось, мне все это не приснилось.

Это правдивый рассказ о том, что случилось со мной в тот день в конце августа 2011 года, когда ураган "Айрин" надвигался на Нью-Йорк. Писать эту историю трудновато, поскольку события того дня скрыты от меня до сих пор: без малого 24 часа выпали из моей жизни, просто ушли, не попрощавшись. Знаешь, это как в фильмах: главный герой очнулся, а в голове — лишь обрывки воспоминаний. "Что за... где я?" Вот только меня не били по голове, я не напивался, ничего такого.

Я пришел в себя на койке Пресвитерианской больницы Нью-Йорка в предрассветный час следующего дня. Капли дождя стучали в окно. В пяти метрах от меня, на кровати, стоящей ногами к моим ногам, лежал потеющий мужик, прикованный к поручням наручниками. Стороживший его полицейский кивнул мне, а затем они оба повернулись обратно к подвешенному под потолком телевизору. Показывали какую-то комедию.

Позже один невролог сказал мне: "Я знаю лишь один мир, в котором с героями такое случается часто. Это мыльные оперы". Это, конечно, шутка — до тех пор пока твоя собственная жизнь вдруг не начинает походить на ТВ-шоу. И тогда все эти сюжетные повороты сразу перестают радовать. В тот день меня застала врасплох одна из форм амнезии — транзиторная глобальная амнезия (ТГА). И вообще-то она распространена больше, чем думает большинство людей (а может, даже многие врачи).

В швейцарском исследовании с ироничным названием "ТГА — не такая уж и редкость, как оказалось" приводятся данные: такой "удар" ежегодно получают примерно 7 человек из каждых 100 000 населения. И это в среднем по всей популяции. У людей старше 50 риск заработать ТГА возрастает примерно до 24–32 случаев на 100 000 (так что я в свои 54 — как раз в группе риска). Конечно, эта проблема меньше, чем, скажем, насморк, но шанс познакомиться с ней не такой уж и призрачный. Для каждого из вас.

Я читал живописные воспоминания жертв ТГА. Люди приходили в себя вдалеке от дома, потерянные, некоторые — с синяками и царапинами, возможно, от драк, которых они не помнили. В моем случае обошлось без драм: когда я выплыл из тумана, то обнаружил себя все же на кровати, подключенным к кардиомонитору, с датчиками ЭКГ под рубашкой и капельницей, отправляющей магнезию мне в кровь. "Это все, что мы пока можем сделать", — извиняющимся тоном объяснила медсестра. Я заметил, что где-то умудрился порезать и ушибить лодыжку. Она еще немного кровоточила, но это не слишком меня занимало. Я сосредоточил все свое внимание на моем так называемом мозге.

Рядом с кроватью стояла доска вроде тех, на которых пишут маркером на презентациях. На доске знакомым почерком моей жены Клэр было выведено:

— Это не ИНСУЛЬТ.

— Клэр привезла тебя на машине в Пресвитерианскую больницу в Нью-Йорке. Она в ПОРЯДКЕ!

— У тебя потеря памяти. Причина неизвестна.

— Это ВРЕМЕННО.

Клэр написала последнее слово огроменными буквами. Очевидно, это был подсознательный вопль — она хотела, чтобы я это понял и запомнил. ТГА, как я выяснил позже, бывает одновременно и ретроградной (ты не можешь вспомнить прошлые события), и антероградной (ты теряешь способность запоминать новое, пока расстройство не пройдет). В тот день, который прошел мимо меня, я мог удерживать что-то в памяти лишь минуту. А затем — сброс на ноль.

Так что этот список (там было еще много пунктов) отвечал на вопросы, которые я постоянно задавал: "Как я попал сюда? С тобой все в порядке?" Я спрашивал об этом снова и снова.

Так ведут себя все, кого поразила ТГА. "Будто кто-то прокручивает один и тот же фрагмент из саундтрека", — привел меткую метафору один из исследователей.

Это было бы даже смешно, если бы так не действовало на нервы окружающим. Я разговаривал с одним парнем, который дошел до белого каления, когда спутница всей его жизни постоянно просила: "Напомни-ка мне, как мы познакомились?"

Даже после того, как мое расстройство прошло, у меня все еще появлялись повторяющиеся вопросы: "Я был болен?", "Что послужило причиной?", "У меня будут еще провалы в памяти?", "Что, черт возьми, такое со мной приключилось?" Но повторял я их не потому, что не мог запомнить ответов. Ответов просто не было.

Я прочел множество неожиданно подробной литературы по ТГА, разговаривал с неврологами и пациентами, моими товарищами по несчастью. И всего этого оказалось недостаточно, чтобы прийти к однозначному заключению. Что пугало само по себе.

Последнее, что я помню про то утро перед ураганом, как прикручивал решетку на окошко подвала нашего дома

в Бруклине. В моих наушниках Ван Моррисон напевал Say goodbye to Madame George.

Около полудня, как мне потом рассказали, я принял душ, оделся и спустился вниз, где обнаружил, что моя жена, маленькие дети и собака смотрят прогноз погоды по ТВ. Я постоял немного рядом, а затем спросил: "Что, приближается ураган?" Семья привыкла к моим странноватым шуткам, но даже им стало не по себе. "Ты все утро занимался бытовыми делами как обычно, — рассказала мне потом жена, — но вдруг в один момент стал вести себя так, будто ты незнакомец, впервые попавший в наш дом".

А дальше все становилось только страннее.

Я выходил во двор и заходил обратно, возмущенно восклицая: "Хотелось бы узнать, кто убрал всю нашу садовую мебель!"

Семья: "Ты и убрал. От урагана".

Я: "Какого урагана?"

И так четыре раза.

В тот момент, когда вышел из душа, я будто провалился в пропасть. Но почему?

Согласно медицинским справочникам, длинный список переживаний и событий, которые "включают" ТГА, можно разделить на три большие категории: эмоциональный стресс, физическое истощение и резкое изменение температуры окружающей среды. Последняя категория вовсе не такая странная, как может показаться. "В старину английские врачи отмечали "амнезию на берегу моря", — рассказывает Торстен Бартш, руководитель группы расстройства памяти из Университетского госпиталя Шлезвиг-Гольштейн (Германия). — Она случалась у людей, которые прыгали в холодное Северное море". Получается, что у меня сработали все три механизма: стресс от ожидания урагана, истощение от работы во дворе... и тот самый душ. Что ж, считай, не повезло. В одном широко известном случае женщина попала в больницу после того, как сильный оргазм во время секса с мужем вычеркнул из ее памяти содержание последних суток жизни. Помню заголовок новостей: "Улетный секс довел до амнезии 54-летнюю женщину". У меня, как видишь, все скучнее.

Согласно одной из гипотез, выдвинутых группой Бартша, все три категории причин объединяет одна черта — они поднимают венозное давление в гиппокампе, сложной структуре, расположенной в медиальных височных отделах полушарий мозга. Гиппокамп участвует в процессе перехода данных из кратковременной памяти в долговременную. А повышенное давление может вызвать что-то вроде короткого замыкания в отделе гиппокампа, известном как CA1. Считается, что именно он ответственен за нашу способность запоминать, предвидеть и ориентироваться во времени. Поразительная деталь: CA1 еще и участвует в обработке нашим мозгом стрессовой информации — так что опасность, которой подвергают этот отдел мозга тревожные ситуации, очевидна.

Используя сверхчувствительные аппараты МРТ, Бартш и другие исследователи смогли зафиксировать крошечные повреждения, появляющиеся в гиппокампах пациентов, столкнувшихся с ТГА, — а затем исчезающие. Эти нарушения всегда выглядят как микроинсульт. "Разница в том, что ТГА практически никогда не прогрессирует в инсульт, несмотря на то что изображения происходящих в мозге изменений очень схожи с теми, что можно наблюдать на ранних стадиях инсульта", — разъясняет Дана Лейфер, специалист по сосудистой неврологии. Она и лечила меня в Пресвитерианской больнице Нью-Йорка.

Мое путешествие в отделение доктора Лейфер началось с того, что жена побежала по нашим соседям в Бруклине. Многие разъехались перед ураганом, но одна семья как раз задраивала все окна и двери перед подступающей непогодой. Не смогут ли они взять на борт своей подлодки двоих наших детей (3 и 8 лет) и нашу радость — слюнявого пса? Они смогли.

"Айрин" скорее напугал, чем навредил. К тому моменту, когда ветер стал гонять мусор по улицам, метеорологи уже снизили прогноз с "урагана" до "тропического шторма". Но, когда Клэр везла своего слабоумного мужа по мокрой магистрали под небом этого странного цвета, об этом еще не знали. И моя жена, конечно, не догадывалась о существовании такого расстройства, как ТГА. Она гнала изо всех сил, будучи уверенной, что у меня инсульт. И пока она нервничала, я сидел рядом, блаженный и задумчивый, и задавал все эти вопросы: "А куда мы едем?", "Почему дети не с нами?" Потом начиналось: "Ну прости!.. Прости!.. Прости меня!"

"Ты был очень мил, — говорила она позже, — но надоедлив".

Ворвавшись сквозь двойные двери приемного отделения больницы, мы вдруг осознали, что есть проблема: внешне я был в полном порядке. Все эти парни со сломанными ногами и простреленными животами шли в первую очередь. Моя жена хватала за пуговицу всех, кто подвернется под руку, от охранников до медсестер, приговаривая: "У него инсульт... у него инсульт!" "В неврологии запищали пейджеры", — рассказала мне позже доктор Лейфер. Сотрудники отделения забегали, готовя операционную к приему парня с разорванным мозгом.

Медицинские процедуры сами по себе малоприятны. Но в тот день все было еще хуже, чем обычно. Все эти МРТ, измерение давления, опросы, проверка рефлексов, высовыва-

ние языка, проверка зрачков проходили в тревожном ментальном вакууме, наступающем в моем мозгу ежеминутно. Где я? Вы кто такие? Почему я замерзаю в халатике на голое тело? А потом я столкнулся со своим настоящим персональным кошмаром.

В определенный момент в прошлом у меня развились ужасная клаустрофобия и страх удушья. В обычной жизни они не появлялись — только когда я торчал в аппарате для МРТ. До того дня я уже давал себе клятву, что никогда не лягу в эту адскую машинку, предварительно не приняв транквилизатор (желательно тот, которым стреляют в слонов). И вот он я, снова и снова выбирающийся на поверхность своего сознания, все 40 минут в аппарате МРТ абсолютно не понимающий, где нахожусь. Лежу на спине внутри узкого пластикового цилиндра размером с канализационную трубу, голова — в тесном шлеме.

Как мне потом рассказали, "он выходил из себя" — это о-о-очень мягкое описание того, что я делал.

ТВОЙ МОЗГ ЗАСЫХАЕТ?

Седину ты закрасишь, но вот со стареющим мозгом так легко не справиться. Узнай, в каком состоянии твой бортовой компьютер, а затем используй наши советы, чтобы сохранить ум острым.

1. Ты занимаешься спортом?
[А] Не особенно
[Б] Иногда
[В] Часто

2. Твои родители в здравом уме?
[А] В соответствии с их возрастом
[Б] Они натурально спятили
[В] Они гении!

3. Сколько часов ты спишь ночью?
[А] 7–8
[Б] Менее 7
[В] Сплю?

4. Ты зависаешь с друзьями?
[А] Не вылезаю из тусовок
[Б] Иногда
[В] Предпочитаю одиночество

5. Что у тебя со стрессом?
[А] Много
[Б] Средне
[В] Все спокойно

6. Ты куришь?
[А] Никогда
[Б] Курил раньше
[В] Кхе-кхе...

7. Насколько здоров твой рацион?
[А] Идеален
[Б] Нормален по большей части
[В] В основном жареное

8. Каков твой индекс массы тела?
[А] Под контролем (от 18,5 до 24,9)
[Б] Вышел из-под контроля (30+)
[В] Между предыдущими двумя

Подсчет очков
1. А2, Б1, В0
2. А3, Б5, В0
3. А0, Б1, В2
4. А0, Б1, В2
5. А2, Б1, В0
6. А0, Б1, В2
7. А0, Б1, В2
8. А0, Б3, В2

0–5 очков
Умник
Приобрести новый навык — все равно что задать мозгу интервальную тренировку. Это даст тебе запас умственных способностей на старость.

6–13 очков
Засыхающий мозг
Твой мозг стареет. Сегодня ты в порядке, но что будет лет через 10? Попробуй двухминутные медитации, чтобы помочь своему мозгу перезагрузиться.

14–20 очков
Забудь
Твое серое вещество может разрушаться. Чтобы поддержать когнитивные функции, больше общайся и тренируйся.

Инстинкт выживания, гнавший меня прочь из МРТ, срабатывает практически автоматом — его включают глубинные структуры мозга, доставшиеся нам еще от наших предков-рептилий. Но был ли тот кретин, бушевавший в лаборатории, мною? Очень сомневаюсь.

Как видно на примерах ТГА и других болезнях, поражающих гиппокамп, именно благодаря способности помнить в нашем сознании возникает то самое "я". "Говорят, что мы — это наша память, — рассуждает Джоффри Керчнер из Стэнфордского центра нарушений памяти. — У всех у нас в голове есть эдакий диафильм про нашу жизнь, и он постоянно обновляется, от события к событию. Мы можем перемотать его назад, обдумать то, чем занимались вчера, воспроизвести последовательность событий. Когда ты не знаешь, как оказался здесь и сейчас, — это здорово выбивает из колеи. Начинаешь сомневаться в том, кто ты есть".

Мое сознание вернулось ко мне ранним утром на следующий день и сразу начало нелюбезно посылать в мои мысли фрагменты старой полузабытой поэмы. Эти строфы принадлежали перу Роберта Лоуэлла, моего преподавателя в колледже, душевные страдания которого я когда-то наивно романтизировал. И когда в голове всплыла строка "с моей головой что-то не в порядке", я впервые почувствовал прямую и элегантную суть его слов, настолько жестких, что они будто снимают с тебя кожу живьем.

Но насколько была не в порядке МОЯ голова? Очевидно, не настолько, как мне тогда казалось. Подобные странные эпизоды вовсе не предвестники будущих проблем с мозгом, включая инсульт и болезнь Альцгеймера. Риск заполучить эти "блюда" у меня не выше, чем у любого другого человека.

Существует также проблема повторных приступов. И хоть врачи, помахивая томиками исследований, утверждают, что ТГА очень редко бьет дважды — в этом нельзя быть до конца уверенным (как и во всем остальном, что касается этой загадочной проблемы). Одна из пациенток доктора Лейфер, женщина из Бруклина, пережила три приступа за последние два с половиной года — и теперь носит на руке браслет с информацией о себе и своей болячке.

И она не одна такая. Тематические сайты исписаны сообщениями посетителей: они жалуются на вторые, третьи, пятые повторные приступы. Данные исследований на эту тему не сильно проясняют ситуацию. На сайте Национальных институтов здравоохранения США можно найти "полезную" статистику по ТГА: "повторные приступы случаются у 5–25% людей". Статистическая mea culpa, означающая "мы понятия не имеем".

Насколько могу помнить, у меня еще не было повторных приступов, но я не перестаю думать об этом. У меня есть смутное воспоминание — хотя не исключено, что я его выдумал, — будто перед тем, как я потерял память тем осенним утром, услышал какой-то шум в голове, похожий на тот, что предвещает скорое наступление мигрени. Если я почувствую что-то подобное снова, надеюсь, у меня останется до-

статочно ясности ума, чтобы запрыгнуть в кровать и натянуть на голову одеяло.

И хоть единого мнения, что же провоцирует приступы ТГА и как их предотвратить, не существует, нет никаких сомнений в том, что со старением мозг становится уязвимее для более широкого спектра проблем.

Сохрани себе эти данные в файл под названием "Новые свидетельства твоей уязвимости". Это как с рекламой средства от геморроя — сколько бы раз в день тебе ее ни показывали, ты всегда думаешь, что к тебе это не относится. Пока ты с этим не столкнешься.

Никаких чудодейственных талисманов, способных уберечь тебя от ТГА, не существует, но ты сам можешь многое сделать для своего изнашивающегося центра памяти. Вот хорошая новость: гиппокамп взрослого человека, в отличие от мозга в целом, может генерировать новые клетки. Эта структура крайне пластична и отзывчива, но ей требуется стимуляция. Лучшей защитой от проблем, с которыми может столкнуться твой мозг, является активная социальная жизнь и постоянные умственные нагрузки. А это значит: больше настольных игр, кроссвордов, литературы (и меньше часов перед теликом). Ну и еще физические нагрузки. "Самое полезное — это аэробные упражнения, — откровенничает Джоффри Керчнер. — Они чрезвычайно эффективны в профилактике потери памяти, связанной со старением. Мы не знаем до конца механизма, по которому это работает. Если бы знали — сделали бы таблетку. А пока — бегай и отжимайся".

На одну ночь, пока бушевал ураган "Айрин", я стал пациентом больницы, этой параллельной реальности, отделенной от нас стенами. Там круглые сутки пищат мониторы, меряют температуру и включают свет, когда фигуры в белых халатах подходят к кроватям.

У меня сохранились лишь туманные воспоминания о происходившем: меня будили, чтобы я сжимал чьи-то пальцы. С утра пораньше появился доктор, спросивший, как зовут президента США. Я было возмутился, а затем замолк: мне пришлось долго рыться в памяти.

Мне дали набор из трех слов, чтобы я его повторил. Врач настойчиво просил не торопиться: видимо, я уже несколько раз подряд не смог этого сделать. Жена потом подтвердила эту догадку, когда я дозвонился до нее ранним утром. Моя сообщница, она дала мне подсказку: "Обычно это животное, вид спорта и цвет".

Когда я увидел доброе лицо доктора Лейфер во время утреннего обхода, почему-то вспомнил Страшилу из "Волшебника страны Оз" — а я был Элли, очнувшейся после урагана. Железный Дровосек и Лев приветственно улыбались из вторых рядов. Я понимал, что уже видел этих людей недавно, но не мог вспомнить, при каких обстоятельствах.

"Я хочу, чтобы вы попробовали запомнить три слова", — предложила доктор Лейфер. Я изо всех сил сосредоточился. Сейчас мне просто необходимо пройти этот тест. "Колибри, бейсбол, красный" — вот что я смогу повторить без запинки даже на смертном одре. ■

ЧТО СТАЛО С ПАМЯТЬЮ

В нашем черепе расположился причудливый механизм, выкидывающий коленца, которые и сегодня ставят ученых в тупик. Вот несколько примеров:

Пример №1

Газета Guardian в 2011 году опубликовала заметку про 56-летнего мужчину, который досконально помнит всю свою жизнь, начиная с 4 лет. Чем он завтракал 10 лет назад; какие слова они называли с братом во время игры в "Эрудит" 23 года назад; что передавали в выпуске новостей, когда он был еще ребенком. Исследователи дали этому феномену название "гипертимезия" (синдром сверхточной автобиографической памяти), сейчас в мире живут 50 человек с таким диагнозом. МРТ выявило у носителей гипертимезии увеличенные височные доли и хвостатые ядра головного мозга. В чем причина этой аномалии — пока неясно.

Пример №2

Издание Journal of Neuroscience опубликовало историю 84-летнего больного, попавшего в больницу с простым герпесом. Вирус превратил срединные височные доли мозга пациента в решето, уничтожив большую часть его памяти. Больной помнит детство и юность, а остальное — как в тумане. Словно видеокамера без кассеты, он видит, но не "записывает": завтракает по три раза, забывая, что уже ел; ежедневно изумляется существованию интернета и абсолютно уверен, что человек никогда не был на Луне, хотя читал об этом тысячу раз.

Пример №3

Еще одна причуда человеческого мозга — конфабуляции, ложные воспоминания. Могут возникать как у пациентов с ослабленной памятью (например, переживших травму головы), так и у здоровых людей (в легкой форме). Русский психиатр Сергей Корсаков в конце XIX века также установил, что "галлюцинации воспоминаний" могут возникать вследствие нехватки витамина B_1 при неправильном питании или злоупотреблении алкоголем. Описанный им больной живописал в деталях свои путешествия по Древней Греции, хотя в реальности в указанное время находился на больничной койке.

СПОРТЗАЛ ДЛЯ УМА

Раскрась слово

Быстро и вслух прочти эту табличку, называя цвет, которым написано слово, вместо самого слова. Теперь попробуй сделать это быстрее.

ЧЕРНЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
СИНИЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ	ЧЕРНЫЙ

Проверка речи

За три минуты найди как можно больше слов (важно, чтобы буквы соседствовали — сверху, снизу, по диагонали).

Б	П	О	М	М	И	М	А
А	Н	Д	И	О	Л	О	Р
К	А	О	У	Н	А	К	В
О	Н	Р	К	Р	О	Л	А

ФОТО: KOHJIRO KINNO

ВРЕМЯ НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ:

0.5

СЕКУНДЫ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/ BANG! BANG!

МИГ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЕ

Визг шин. Разрыв отношений. Кулак, летящий тебе в лицо. Сможешь ли ты пройти испытание? Экспресс-курс по подготовке к событию, которое изменит твою жизнь, — на следующих 5 страницах.

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH

Большую часть времени мы медленно и поэтапно постигаем, что такое зрелость. Но некоторые (напряженные) минуты обеспечивают нам качественный скачок вперед. И вдруг ты понимаешь, что изменился кардинальным образом. Это может быть все что угодно. Ты делаешь предложение. Твой друг говорит, что ему осталось несколько недель. Твое последнее сексуальное приключение заставляет тебя задуматься, что пора бы на покой. Что ты будешь делать, когда наступит твой решающий момент?

1/ ВСЯ ЖИЗНЬ ПРОНОСИТСЯ ПЕРЕД ТВОИМИ ГЛАЗАМИ

Энтони Дорр, писатель, автор книги "Стены памяти"

Через несколько дней после окончания колледжа я поехал ловить форель с отцом. В полдень он вылез на большой валун посреди реки и помахал мне — мол, пора обедать. Мои ноги немного одеревенели от стояния в реке с самого утра: когда я пробирался к отцу, то оступился и ударился коленом о скрытый под водой камень. Колено налилось неожиданно сильной, тяжелой болью. Я залез на валун, положил свою удочку, посмотрел, как отец набивает рот чипсами, и отключился.

В какой-то момент я рывком вернулся в сознание. Отец тащил меня из реки, крепко ухватив за болотные сапоги.

Я закашлялся, и вода хлынула у меня из носа. Мою бейсболку и удочку унесло. Колено сильно болело. Одежда промокла насквозь. Очевидно, я кувыркнулся с камня через спину в воду.

Отец сказал: "Я думал, ты решил немного остудиться".

Я ответил: "Думаю, ты только что спас мне жизнь".

Спустя несколько часов, любуясь закатом с веранды ресторана, я подумал: неужели все, что ты думаешь, что строишь — твои семь тысяч дней, семь миллионов воспоминаний, — все может исчезнуть за секунду? Пока ты переходишь речку в солнечный день, чтобы съесть бутерброд с докторской? Люди умирают за идеи, за страны и друг за друга. А за что умер бы я? За пару форелей. Я пошел в туалет и посмотрел на себя в зеркало: "Ты можешь исчезнуть в любой момент".

Эта мысль, впервые пришедшая в голову 17 лет назад, до сих пор оказывает влияние на мою жизнь. Жизнь великолепна. Иногда ты даже чувствуешь, как вся твоя сила и радость вспыхивают внутри и рвутся наружу так, что аж кожу покалывает. Но один неверный шаг, немного невезения, совпадение мелочей — и все кончено.

Цени момент, что еще тут сказать.

2/ Друг говорит тебе, что может умереть

Роджер Эберт, журналист, лауреат Пулитцеровской премии, болен раком

Есть два типа нормальной реакции, выбирай по собственному вкусу:

1. "Б...!"
2. "Вот дерьмо!"

А вот эти слова вызывают у умирающих раздражение:

1. "Если я что-то могу для тебя сделать, все, что тебе нужно, — это попросить".
2. "Поправляйся скорее!"
3. "Я слышал о таком лечении..."

Если это твой лучший друг, попробуй перевести разговор в конкретику:

1. "Срочно едем в Перу! Давно откладывали".
2. "Мы будем вместе заниматься по методике Кюблер-Росс".
3. "Тебе нужно постричься".
4. "Если ты не проконсультировался у другого врача, ты глупее, чем я думал".

3. ТЫ ПРОИЗНОСИШЬ ВАЖНУЮ РЕЧЬ

Сперва сделай утверждение. Выдвини идею и приведи аргументы в ее защиту, даже если эта идея всего лишь "Федя — самый приятный неудачник из всех, кого мне довелось встречать", советует Джей Хайнрихс, автор книги "Герой мирового масштаба".

Затем усмири свое воображение. "Преподаватели речи обычно советуют: "Представь своих слушателей без одежды". Я этого не понимаю. Это все равно что задаваться вопросом: "Почему у того парня цвет пениса отличается от цвета его тела?", пока ты читаешь аудитории лекцию по математике, — говорит Ник Кролл, ведущий ток-шоу на канале Comedy Central. — Вместо этого представь себе кого-то, кому ты любишь рассказывать смешные истории, например, свою маму. Только не представляй ее без одежды".

А самое главное — держи в голове то, как ты хочешь подать себя. Веселый парень? Искренний друг? "Поясни свое отношение к предмету речи. А потом расскажи пару историй, — советует Хайнрихс. — Будь понятным и кратким. Признай наличие аргументов против, а потом ударь по ним логикой. Оставь эмоции напоследок. Заставь аудиторию смеяться или плакать, а в идеале и то и другое".

4. ТЫ ГОТОВ К ЖЕНИТЬБЕ, НАВЕРНОЕ

Трейси Стейнберг, консультант по семейным отношениям

Прежде чем покупать кольцо и выбирать банкетный зал, задай себе эти вопросы: тебя совсем не привлекает идея свидания с другой женщиной? Если девушка, бросившая тебя, вновь выйдет на связь, тебе будет все равно? Тебя больше не интересует секс на одну ночь? Скучаешь ли ты по ней, когда ее нет рядом? Хочешь ли ты, чтобы она участвовала в выработке твоих планов на жизнь? Видишь ли ее матерью своих детей? Ты познакомил ее с семьей и друзьями? Приняли ли они ее? Знаешь ли ты ее не слишком приятные стороны? Готов ли ты принять их? Обсуждали ли уже, что вы оба хотите от жизни? Где вы видите себя в будущем? Знаешь ли ты ее цели? Ее желания? Ее потребности? А свои? Знаешь ли ты в точности, что можешь предложить? И наконец, ответил ли ты "да" на все эти вопросы? Это все, что могут дать тебе логические рассуждения. Дальше пусть поработает сердце.

5. ТЫ ПОПАДАЕШЬ В АВАРИЮ

Кирилл Вишнепольский, главный редактор Men's Health

Бывает так. Ты несешься ночью на своем комфортабельном автомобиле по московской трассе; пролетев изгиб дороги, вдруг видишь, что впереди на твою (среднюю) полосу из-под чужой стрелки (крайний левый ряд) неловко пытается вырулить синий ВАЗ-2108. Ты гудишь, мигаешь фарами, настаивая на приоритете, а он все лезет. Тебе приходится брать резко вправо, объезжая застрявшего нахала; чуть впереди ты возвращаешься на свою полосу перед его носом и слегка тормозишь — выказать неудовольствие, проучить и т. д. Но вместо волны раскаяния и извинений вдруг — ба-бах! — получаешь смачный удар в зад. И только невесть откуда взявшаяся пыль оседает на проезжую часть.

А все потому, что мой оппонент накурился травы; ему трудно было даже понять, почему его полоса не начала движение, когда зажегся зеленый (подсказка — потому что крайний левый ждал стрелки). А уж откуда взялся я на средней полосе, когда он наконец поехал, — об этом даже не спрашивайте. И вот этого пенька я пытался научить вежливости?

Потом было все, что полагается, и даже больше: группа разбора, страховая, подбор умельцев-жестянщиков, поездки на гаражную сузуковскую "разборку" в Химках в поисках запчастей... Три месяца неинтересной жизни. Но это был полезный опыт. С тех пор я — всегда — даю дорогу дуракам. Стоит ли учить дебила ПДД, если он (как тот мой давний оппонент) даже "мама" сержанту сказать не может?

6/ Ты уходишь от подруги, с которой был долго

Она всегда будет помнить, как именно ты сделал это. Так что...

1. Сделай это при встрече в общественном месте. "Таком, с которым не связаны никакие эмоции", — советует Уитни Кейси, консультант по семейным отношениям Match.com. (И пусть это будет не в баре: выпивка приводит к драке.)
2. Не вдавайся в причины, потому что эти детали продлят период, когда она станет с мстительным удовольствием предаваться душевной боли: она будет все пересказывать и пересказывать их подругам под общий гул "а мы тебе говорили". Сообщи ей о своих чувствах — ты ведь не виноват, что они есть (точнее, их уже нет), это не может быть "правильным" или "неправильным", говорит Кейси. Просто так вышло.
3. Договорись о дате и времени, когда она сможет забрать свои вещи, чтобы тебя не было дома. Или помоги ей, если она того хочет.
4. Потом просто уходи и оборви все связи. Не звони ей, не пиши эсэмэски, не комментируй ее посты в "Фейсбуке". Не давай ей ложной надежды.

7/ ОТЕЦ ОТПРАВЛЯЕТСЯ НА ПОСЛЕДНЮЮ ПРОБЕЖКУ

Питер Мур, сын Ричарда Мура, редактор Men's Health

Утро 20 декабря 1996 года в Стратфорде, штат Коннектикут, было ясным и прохладным. Мой отец, практиковавший ранние пробежки уже 40 лет, проснулся, завязал кроссовки и выбежал, поеживаясь, из дома, где он жил с моей мамой. Менее чем через час в дверь позвонили двое полицейских. К тому моменту она уже 43 минуты была вдовой, а я — старшим мужчиной в семье. Отец едва достиг возраста средней продолжительности жизни. Сегодня я могу смотреть на тот момент своей жизни не так эмоционально, видеть чуть более четко. Кое-что я сделал правильно, в чем-то ошибся. Как и мой отец.

НЕПРАВИЛЬНО

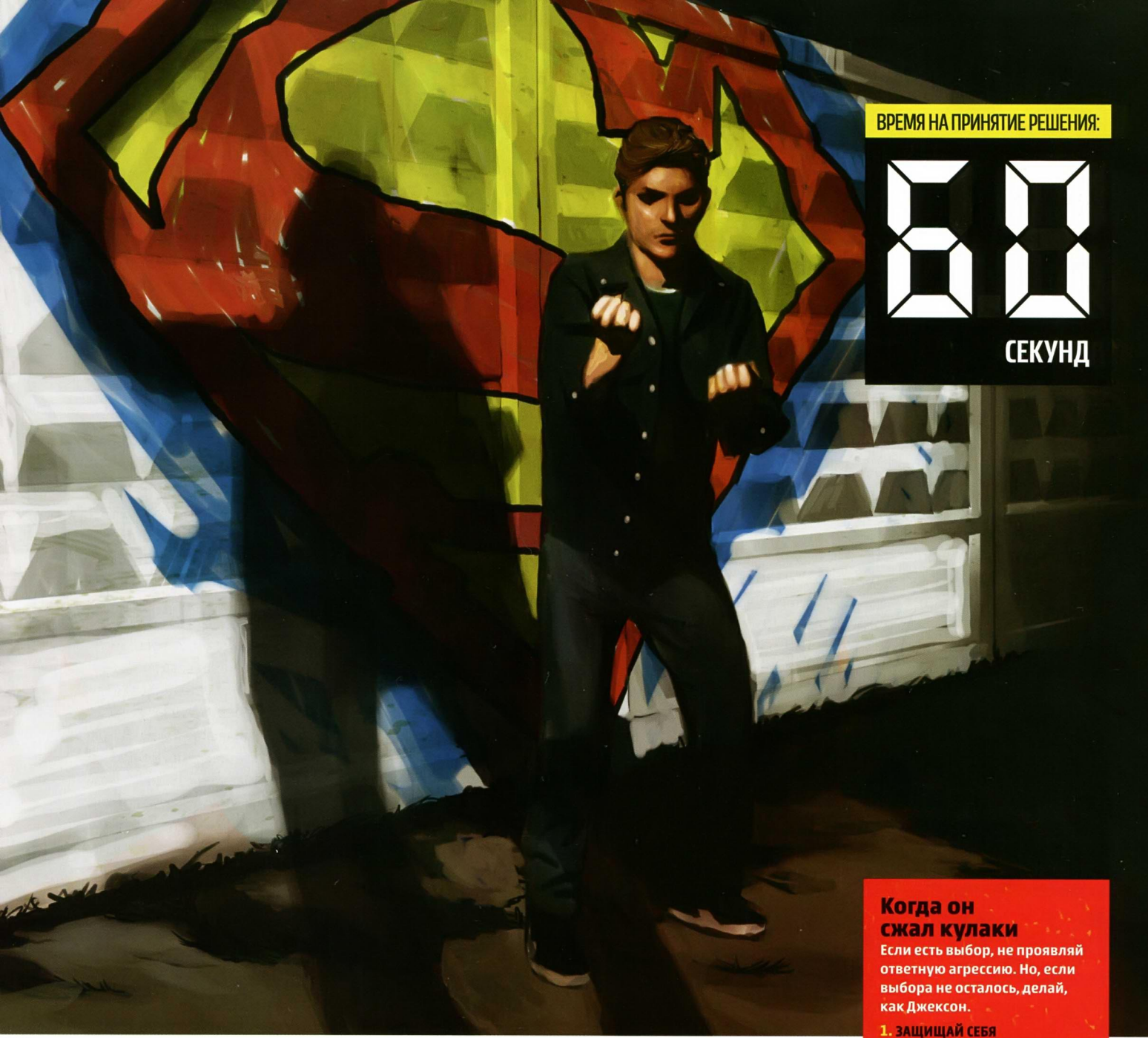
Тренировки не дают бессмертия I Мы с отцом бегали вместе примерно за месяц до его смерти, и он рассказал мне, что недавно упал в обморок. Ни он, ни я не придали этому большого значения, потому что, ну, он был в такой хорошей форме. А он был, даже не сомневайтесь. А еще ему требовалось немедленное хирургическое вмешательство. Смерть — враг, достойный уважения и борьбы. Но сперва надо расслышать ее шаги вдалеке.

Если не делать вскрытие, то никогда не узнаешь В те первые шокирующие дни, когда тело моего отца лежало в морге, мои трое братьев и я решили дать ему покой, чтобы огонь крематория забрал его тело целиком. Пепел к пеплу, прах к праху. Мы не попросили сделать вскрытие, так что мы не знаем, что его убило — сердечный приступ, инсульт, аневризма? А ведь эта угроза сидит и в наших телах, ведь мы носители его генов.

ПРАВИЛЬНО

Собирай истории На поминках я спросил коллег отца, каким они его запомнили. И вдруг узнал, что мой отец, скучный бухгалтер в General Electric, тайком спасал погибавший пенсионный фонд священников Методистской церкви. Чужая жизнь — это книга, заполняй ее историями, чтобы понять человека. И неважно, каким будет конец, хорошим или плохим.

Тренировки не дают бессмертия II Незадолго до последней пробежки мой отец показал мне слайд, сделанный его героем, гуру бега Джорджем Шиханом. Это был график, два пути — тех, кто тренируется, и тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Оба заканчивались примерно в одном месте, но те, кто тренируется, оставались активны до самого конца. Они не стали бессмертными, но они были более живыми, энергичными. Мой отец жил с отдачей каждый момент. Я тоже намерен.



ВРЕМЯ НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ:

60

СЕКУНД

8. ТЫ ВЫНУЖДЕН ЗАЩИЩАТЬСЯ

Куинтон Rampage Джексон, бывший чемпион мира UFC в тяжелом весе. Известен также по роли Би Эй Баракуса в фильме "Команда А" (2010)

Однажды сидим мы в клубе, и к сестре моего лучшего друга, которая и мне как сестра, подваливает парень — спрашивает, можно ли ее угостить. Она показывает на меня и говорит: "Спроси моего брата", что выглядит просто смешно, потому что она азиатка. Этому парню такое не понравилось. Он начал сыпать оскорблениями. Я попросил его уйти. А он взял да и ударил меня по лицу.

Ну а я же профессиональный боец. Поначалу я не торопился защищаться. Я был в шоке. А он ударил меня снова. Ну тогда я разъярился. Врубил режим выживания. Внезапно во мне открылась сила 10 человек. Врубил ему локтем и повалил на пол. Драка закончилась моментально. Я не пытался специально навредить ему, но потребовалось четверо вышибал, чтобы оттащить меня. Я хотел вбить в его башку только одно: не лезь на рожон. Никогда не знаешь, на кого можешь нарваться.

Когда он сжал кулаки

Если есть выбор, не проявляй ответную агрессию. Но, если выбора не осталось, делай, как Джексон.

1. ЗАЩИЩАЙ СЕБЯ
Сначала построй линию обороны. "Пригни подбородок к груди. Выставь перед собой руки, — говорит Джексон. — Теперь ты можешь принять любой удар".

2. УРОНИ ЕГО
Резко схвати его за ноги и опрокинь на пол. "Прижми коленом его грудь, — хладнокровно перечисляет этапы Джексон. — Затем удар в лицо, чтобы он понял — у него неприятности".

3. УДАРЬ ПО ЦЕННОСТЯМ
Ему еще не все понятно? Пора действовать грязно. "Бей прямо по яйцам, — говорит Джексон. — Это ведь драка в баре. Тебе надо победить быстро. Чего тут возиться?"

9. ТВОЕ ПОСЛЕДНЕЕ ЗНАКОМСТВО НА ОДНУ НОЧЬ

Стив Олмонд, автор "Рок-н-ролл спасет твою жизнь" и еще девяти книг

Она появилась у меня в квартире сразу после тренировки и спросила, может ли принять душ. Я все еще помню так ясно, что аж мурашки бегут по коже, как она стояла на одной ноге в моей комнате, стаскивая свои потные штаны для йоги.

Это было ново для меня. Один из первых моментов в моей жизни, когда я не собирался пресмыкаться ради секса, мог расслабиться и наслаждаться происходящим, зная, что она так же нацелена на удовольствие без обязательств, как и я.

Да, она была нацелена. Это, наверное, единственная моя женщина, которая не имитировала энтузиазм по поводу минета. Ее попка была так прекрасна в лунном свете, что просто тянуло выложить ее в "Инстаграм".

У нас был секс, потом шоколад и виски, непристойные шутки и еще секс. А затем было утро, и я приготовил ей завтрак и принес в спальню, где обнаружил ее одетой. "Было невероятно, — сказала она, — но мне надо бежать на самолет".

Самолет? Я стоял в каком-то молчаливом опустошении. Я хотел сказать: "Зачем спешить? Зачем ты вообще уходишь? Можем мы просто обнять-ся?" Но она уже говорила с диспетчером такси по телефону.

И в этот конкретный момент, когда я смотрел, как она произносит мой адрес в трубку, я понял — что-то изменилось. Моего сердца больше не хватит на столь короткие знакомства.

Конечно, я был возбужден. От желания никуда не денешься. Но, кроме того, мне было одиноко. Я хотел, чтобы кто-нибудь почесал мне спинку, съел приготовленный мною французский тост и поговорил со мной.

Это было унизительное открытие для 35-летнего холостяка, но неистовый цикл погони и покорения принес лишь ощущение пустоты.

Стал ли я в тот момент готовым к отношениям на всю жизнь? Не совсем. Но я наконец открылся для такой возможности.

10/ ТЫ ХОЧЕШЬ ПРОПУСТИТЬ ТРЕНИРОВКУ. ОПЯТЬ

Дэвид Джек, советник Men's Health по фитнесу

Тренировки обычно замешаны на тщеславии ("я стану круче"), и договариваешься ты о них преимущественно с самим собой. А эта мотивация работает не всегда. Нужно затронуть что-то большее. Сделай это "для кого-нибудь" или "ради чего-нибудь". Посвяти свою тренировку. Ты ведь видел такое: ребенок в майке "Спасибо деду за победу". Или женщина, вышедшая на забег, чтобы поддержать свою маму, борющуюся с раком. Никакой благотворительности, никакого сбора денег — ты просто пытаешься передать кому-то часть своего мужества и выдержки. Или даже не передать — может, ты посвятил свою тренировку чему-то втайне от всех. И вот уже ты не можешь пропустить ни одной тренировки, потому что откуда-то взялась призрачная ответственность перед другим человеком. А еще — если ты будешь тренироваться только ради красивых кубиков или очередного рекорда на скамье, то только их и получишь (в лучшем случае). А если подойдешь к штанге с возвышенной, пусть и надуманной целью, ты сможешь больше, чем мог вообразить. А кубики и рекорды приложатся.

11/ Тебя резко повысили в должности

1. Некоторые твои новые подчиненные и коллеги могут не знать тебя. Потрать время на знакомство. "Люди, которыми ты руководишь, теперь будут обращать внимание на каждый твой шаг", — говорит Роберт Саттон, профессор прикладного менеджмента Стэнфордского университет. Десятиминутная беседа позволит сотрудникам убедиться, что ты тоже человек, а не безличный клубок из слухов и угроз.
2. Тебе также придется установить новые границы отношений с друзьями по работе. "Некоторая отдаленность будет правильной", — говорит Саттон. Даже если ходил раньше на обед с парой приятелей из своего отдела — теперь, когда ты им начальник, обедай в одиночестве. Ты должен иметь возможность распределять блага и задачи, не вызывая обвинений в кумовстве (а такие обвинения будут, поверь нам). И тебе придется увольнять людей, готовься.
3. Не пинай — веди. "Лучшие руководители всегда спрашивают подчиненных: "Что я могу сделать, чтобы помочь тебе добиться успеха?", — говорит Саттон. ■

ФОТО: LEGION-MEDIA

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

50

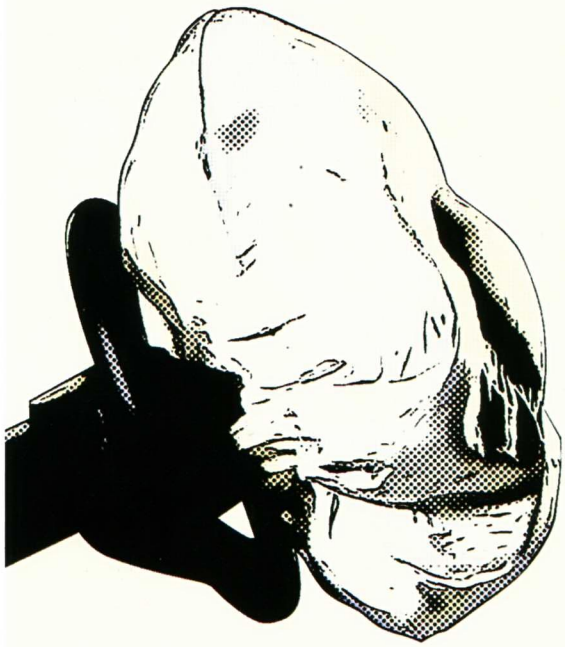
МЕТРОВ — ШИРИНА ВОРОТ НА ПОЛЕ ДЛЯ ИГРЫ ВО ФЛОРЕНТИЙСКИЙ ФУТБОЛ. РЕПОРТАЖ С ЭТОЙ КРОВАВОЙ БОЙНИ — НА СТР. 76

2000

ИМЕН В ТОМ ПОРЯДКЕ, В КОТОРОМ ИХ НАЗВАЛИ, МОГ ПОВТОРИТЬ ДРЕВНЕРИМСКИЙ ПИСАТЕЛЬ-РИТОР СЕНЕКА СТАРШИЙ. КАК ЗАЩИТИТЬ И РАЗВИТЬ СВОЮ ПАМЯТЬ — ВЫЯСНИ НА СТР. 84

70 000

НАРКОМАНОВ И АЛКОГОЛИКОВ ЗА РУЛЕМ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО ГИБДД РФ ЗА 10 МЕСЯЦЕВ 2014 ГОДА. ПОЧЕМУ СТОИТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИНЦИПА "ДАЙ ДОРОГУ ДУРАКУ", РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 90

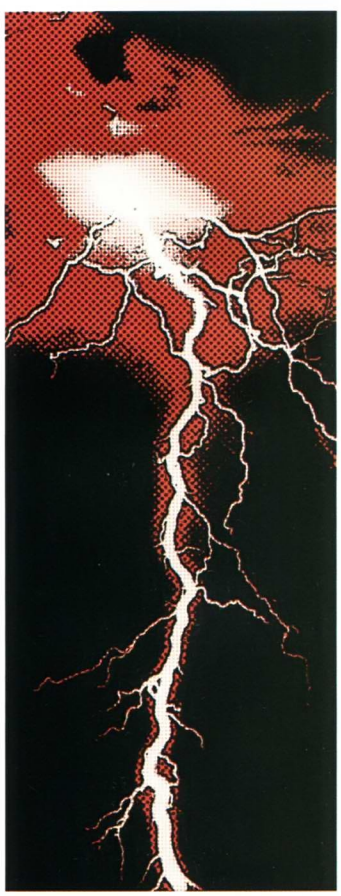


SpyPal

ШПИОНСКАЯ ПРОГРАММА, ТАЙНО И УДАЛЕННО ОТСЛЕЖИВАЮЩАЯ ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТЬ С ЧУЖИХ КОМПЬЮТЕРОВ И СМАРТФОНОВ. НО ТЕБЕ ТАКАЯ ГАДОСТЬ НЕ НУЖНА. УЗНАЙ, КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОДРУГА ТЕБЕ НЕВЕРНА, БЕЗ ВСЯКИХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ УЛОВОК, — НА СТР. 70

4

РАЗА В ГОД В СРЕДНЕМ МОЛНИЯ ПОПАДАЕТ В СТАТУЮ ХРИСТА ИСКУПИТЕЛЯ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО — И НИЧЕГО. А КАК СТАТУЯ ПЕРЕЖИЛА ТОТ МОМЕНТ, КОГДА С ЕЕ ПРАВОЙ РУКИ СИГАНУЛ ФЕЛИКС БАУМГАРТНЕР, — УЗНАЕШЬ НА СТР. 64



ГЛУБОКАЯ ЗАМОРОЗКА

Здесь запрещено рожать и умирать, грибы растут выше деревьев, а первая задача каждого студента — научиться стрелять. Даниил Литвинцев ведет репортаж из самого странного места для летнего отпуска — гостиницы в ледяных фьордах Шпицбергена.

ФОТО: МАКСИМ БАДУЛИН

ЧТО: остров Западный Шпицберген (Норвегия) в Северном Ледовитом океане, в тысяче километров от Северного полюса.

КОГДА: полярный день длится с апреля по август, полярная ночь — с октября по февраль. Лучше приезжать с мая по август, когда среднесуточная температура повышается аж до +5°.

ЗАЧЕМ: попробовать на вкус Арктику, оставаясь при этом в комфортной Европе.

КАК ДОБРАТЬСЯ: из Москвы в аэропорт города Лонгйир (Шпицберген, Норвегия) ежедневными рейсами SAS с одной или двумя пересадками в Осло и Тромсе.

“ТЫ ЕШЬ КИТОВ?” — СПРАШИВАЕТ 40-летний Стейн Туре, забираясь на широкий подоконник. Становится видно, что на ногах у Туре толстые шерстяные носки. “Если не позволяет совесть, еще не поздно попросить повара приготовить курицу”. Плечистый, коротко стриженный Стейн морщится, когда произносит эти слова. Не потому, что не любит курицу, просто секунду назад он заложил под верхнюю губу очередную порцию снюса. Этот вид жевательного табака запрещен к продаже в большинстве европейских стран, но очень популярен в Норвегии и Швеции. Здесь, в суровом климате Шпицбергена, с ним не расстается каждый третий — это хорошая возможность получить свою дозу никотина, не выбегая на ледяную улицу. За окном желтеет болотистый овраг, за ним возвышается заснеженный горный хребет. В овраге флегматично переступают с ноги на ногу два оленя. Жуют мох.

Считается, что первыми в XII веке этот архипелаг обнаружили викинги (и нарекли его “Свальбард” — “холодный край”). Или наши поморы (и назвали “Грумантом” — искаженное от “Гренландия”, за которую поморы поначалу приняли эти земли). Наконец, в 1596 году сюда добрался голландец Виллем Баренц. Он-то и дал самому большому острову имя, под которым он теперь известен в России (Шпицберген — от нидерландск. “острые пики”). С тех пор выяснилось, что эти ледяные земли — не один кусок суши, а десять с лишним, так что к имени центрального острова добавили слово “Западный” (правда, Восточного Шпицбергена не существует). До материка отсюда — около тысячи километров и столько же до Северного полюса.

Типичная улочка Лонгйира

МЫ СИДИМ В ОДНОМ ИЗ РЕСТОРАНОВ городка Лонгйир, столицы Шпицбергена. Китовые стейки, обжаренные до черноты снаружи и сочно-бордовые внутри, подали на скандинавский манер — с брусничным соусом. Сменив за столом свою флисовую бандану (на голове) на белую салфетку (на коленях), Стейн рассуждает о том, что в безудержном стремлении европейцев попасть за полярный круг когда-то важную роль сыграли как раз киты — в холодных водах их много. В начале XX века локомотивом экономики Шпицбергена (впрочем, довольно скромным по масштабам) были угольные шахты. А когда высокорентабельные месторождения ископаемого топлива были истощены, главным местным ресурсом стали суровые красоты Севера.

Лонгйир — это лаконичная россыпь красных, зеленых и желтых домиков на фоне исполинского грязно-голубого ледника. А также больше десятка гостиниц, есть даже местный Radisson, изнутри он частично обшит вагонкой; пара десятков ресторанов — в любом из них, по словам Стейна, "невозможно невкусно поесть". Ну и множество магазинов беспошлинной торговли, поскольку архипелаг — самая северная офшорная зона в мире. Единственное, чего здесь не хватает, — так это постоянных жителей.

Средний островитянин удирает на континент через шесть лет трудовой вахты, успев к этому времени сколотить капитал: зарплаты на Шпицбергене почти вдвое выше, чем в любом другом регионе Норвегии, а налоги и вовсе отсутствуют. Стейн Туре — исключение, он живет тут уже семь лет и на материк пока не собирается. Родился в губернии Финмарк, заполярной норвежской глуши, отслужил в армии на границе с Россией, потом приехал на Свальбард, где стал советником губернатора по вопросам туризма и экологии. Ловил браконьеров, прокладывал новые снегоходные маршруты и наставлял новичков. А спустя пару лет совершил эксцентричный по местным меркам поступок — оставил съемное жилье и купил в Лонгйире дорогущую квартиру. "Уезжать не собираюсь, люблю жить просторно", — усмехается он. Намекает на то, что Западный Шпицберген — мировой чемпион по количеству нетронутых человеком ландшафтов: эти промороженные 37 672 кв. км населяют 2500 человек.

В отелях Шпицбергена принято ходить без обуви, в носках

НАША НОРВЕЖСКАЯ ЗЕМЛЯ

Долгое время Шпицберген фактически не принадлежал ни одной стране, хотя своим его объявляли Норвегия, Россия, Англия и Дания. Лишь после Первой мировой войны, на Парижской конференции в 1920 году, был подписан Шпицбергенский трактат, согласно которому архипелаг отходил Норвегии и объявлялся демилитаризованной зоной. Норвегия обязалась следить, чтобы на Шпицбергене не было войск и военных сооружений, а другие страны, подписавшие документ, имели право вести здесь хозяйственную деятельность. СССР официально подключился к трактату в 1935 году, в лучшие годы здесь работали три советских шахтерских поселка (Баренцбург, Пирамида, Грумант). Сейчас жив фактически только Баренцбург.

"На этом месте пару дней назад видели медведя", — сообщил Стейн

Северный олень будничнo бредет по окраине Лонгйира

Обычный набор местного жителя — бинокль, патроны и GPS-приемник

"ПОЕДЕМ В ОТЕЛЬ, КОТОРЫЙ СДЕЛАЛИ из бывший радиостанции, он стоит на берегу Исфьорда", — сообщает мне наутро коллега Стейна, двухметровый блондин Стейнар Дюрнес. Он уже одет для выхода на улицу: штормовые альпинистские брюки, толстый свитер с высоким воротом. "У нас два сезона, — поясняет Стейнар. — Темный, когда, начавшись в октябре, ночь продолжается до марта. И светлый, когда солнце висит в небе круглыми сутками. Но что-нибудь отморозить себе можно в любое время года".

Стейнар прибыл на Шпицберген из Осло, где носил преимущественно белые рубашки и серые костюмы. Три года назад он оставил должность управляющего директора крупной торговой компании и поступил в Университетский центр Свальбарда. В свои 37 Стейнар стал самым взрослым студентом на отделении подготовки полярных гидов (том же, которое в свое время окончил его начальник Стейн Туре).

На стене за могучей спиной Стейнара висит карта острова. На ней обозначены четыре поселения, где люди живут круглый год: столичный Лонгйир, а еще Ню-Олесунн (с научной станцией), Свеагрува (с угольным рудником), ну и российский Баренцбург.

Населенные пункты разделяют десятки километров горных хребтов, заболоченных низменностей, ледников и фьордов. Во время полярной ночи между этими островками человеческого тепла можно путешествовать по суше на снегоходе. Ну а в светлое время года основное средство передвижения для местных жителей — моторные лодки.

Светит яркое июльское солнце, старый микроавтобус хрустит шипованными колесами, пробираясь по бетонным плитам. За окном проносятся разноцветные двухэтажные дома; у каждого на засыпанных гравием площадках припарковано по 2–3 снегохода — словно автомобили в московских дворах. Вдоль дороги тянутся обмотанные черной изоляцией трубы коммунальной системы. Зарыть их в землю не позволяет вечная мерзлота: лед подпирает верхний слой почвы и выдавливает наверх все, что ни зароешь.

В порту у дощатого причала качается на волнах десяток одинаковых красных моторок на поплавках. Подобный транспорт используют спасатели и военные в континентальной Норвегии, ну а на Шпицбергене — все подряд, на другом ходить по морю тут запрещено. Я переодеваюсь в герметичный, нетонущий комбинезон. "Безопасность превыше всего", — бубнит Стейнар и швыряет в лодку связку горнолыжных масок. "У нас на Свальбарде запрещено умирать", — говорит он. И ведь не шутит. Согласно местному закону, на архипелаге запрещено хоронить покойников все из-за той же вечной мерзлоты. Гроб ведь не зароешь глубоко, а в таких условиях (низкие температуры, мало микробов) тела отлично сохраняются, и мертвые могут стать пищей для белых медведей. Шпицберген — не место для конца жизни, так же как и для ее начала. Слишком тяжелые условия, слабым здесь не место. По местным законам женщина, которая забеременела, обязана покинуть архипелаг в трехмесячный срок — роддомов тут просто нет.

Автор текста (слева) мужественно пересекает водные просторы. На самом заднем плане — Стейн Туре

СТЕЙН ТУРЕ ЗАВОДИТ МОТОР И УВОДИТ лодку от причала. Мы направляемся к ледяным пикам, которые торчат из темно-свинцового океана. Средняя температура в июле +5°, но уже на 25 узлах (это 43 км/ч) кажется, что полярным ветрам плевать на новомодные "непродуваемые" материалы. Смотрю на своих гидов, их комбинезоны расстегнуты, а перчатки валяются в лодке вместе с банками снюса, рацией, патронами калибра 7,62 и биноклем — всеми необходимыми составляющими местной жизни.

От Лонгйира до отеля Isfjord Radio на удаленном западном берегу Западного Шпицбергена — два с половиной часа адской тряски по холодным волнам. Мимо отвесных утесов, на которых кричат мириады птиц. Мимо ледников, которые сползают с горных хребтов прямо в море. Мимо голубоватых льдин, на них лежат довольные округлые тюлени. И еще — мимо российского Баренцбурга с облезшими деревянными домами, крытым бассейном и триколором на здании с двуглавым орлом. Здесь уже 83 года обитают шахтеры "Арктикугля" (когда-то советского, а теперь — российского предприятия). Правда, в последнее время они добывают ископаемое топливо только для собственных нужд — поддерживают экономическое и научное присутствие России в этих северных широтах.

Мы наконец прибываем. Стейн плавно заводит лодку в бухту с прозрачной водой, глушит мотор. С высокого причала нам машет блондинка в сапогах на меху, за спиной у нее двустволка. Рядом виляет пышным хвостом лохматая серая лайка, неподалеку белеет гигантская тарелка радиоантенны, ну а на заднем фоне громоздится двухкилометровый горный хребет. Мы у цели: залив Исфьорд, мыс Линнея, прямо по курсу — Северный полюс, чуть западнее — Гренландия.

ЕЩЕ В 1930-Х В ЭТИХ МЕСТАХ УСТАНОВИЛИ маяк, который предупреждал корабли об опасных утесах. Чуть позже норвежцы построили радиостанцию, корректировавшую движение самолетов и морских судов. После окончания холодной войны радистов отправили по домам, а станцию законсервировали; лет 10 она простояла в запустении, пока местным жителям не пришло в голову устроить здесь отель на 23 номера.

На пороге двухэтажного здания с косыми стенами (чтобы не налипал снег) нас встречает управляющий Фредерик Столтенберг; подходит и та блондинка с причала, ее зовут Гунн Беате — вот, собственно, и весь персонал Isfjord Radio. "В номере найдешь маску для сна — у нас сейчас солнце ночью лупит, спать невозможно", — инструктирует Гунн. Я разуваюсь на пороге и иду осматривать отель. По традиции во всех домах Шпицбергена даже по коридорам ходят в носках, без обуви. "Считается, что это повелось от шахтеров — их ботинки всегда были жутко грязными", — объясняет Гунн. Мы проходим в столовую — дощатый пол, у стены до потолка сложены поленья, горит камин. На стенах фотографии местных красот, суровые льды и пенящиеся волны Ледовитого океана. В кресле сидит австралиец Дейв, он приехал сюда с новоиспеченной женой, чтобы отпраздновать медовый месяц. Глаза Дейва блестят: "Тут так вкусно кормят, мы не ожидали! Хотели чего-то необычного, ослепительного снега, острых пиков, а получилось в сто раз лучше. Я теперь фанат китового мяса". Расстроим Дейва, он фанат экзотической и труднодоступной редкости — ведь промысел китового мяса под осуждающими взглядами мировой общественности сегодня ведут только Норвегия, Исландия и Япония.

Телефон здесь беспомощен, телевидения нет. Вместо них — красный ящик почты Норвегии на зеленом фасаде без вывески (в радиусе 100 км другого жилья все равно нет). Зато в квадратном холле с кожаными диванами, где раньше коротали полярные ночи радисты, стоят стеллажи с книгами: Амундсен, Шеклтон, Нансен, Папанин — сплошь пионеры высоких широт. Здесь я встречаю 25-летнего Питера, компьютерщика из Китая; он рассказывает, что копил на эту поездку несколько лет. "Жена со мной ехать наотрез отказалась, поехал один", — сообщает Питер, радостно улыбаясь.

Номер в одном из самых северных отелей планеты — Isfjord Radio

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА ШПИЦБЕРГЕНЕ

"Ну а самые частые гости — норвежцы, проводят здесь летний отпуск", — рассказывает мне чуть позже Гунн. Она раньше работала шеф-поваром в одном из ресторанов Лонгйира, а теперь жарит китов на мысе Линнея. После обеда Гунн с Фредериком натягивают комбинезоны, берут ружье и собаку и отправляются в бухту со словами: "Проверим сети, поймаем что-нибудь к ужину". Когда гостей нет, они остаются на мысе вдвоем, со сворой ездовых хаски и северными оленями в качестве близких соседей. Ну и иногда — с белыми медведями.

ПОЛЯРНЫЙ МЕДВЕДЬ (СУЩЕСТВО ВЕСОМ под тонну) на Шпицбергене — вершина пищевой цепочки, у него здесь нет естественных врагов. Любой живой организм медведь считает потенциальным обедом. Поэтому на Шпицбергене запрещено выходить за пределы поселений без огнестрельного оружия. "У нас в магазинах специально стоят шкафчики для ружей. Пришел за покупками — оставь карабин на входе. А в местном университете студентов первым делом учат стрелять. При этом убивать медведей запрещено, только в случае самообороны, иначе — большой штраф и высылка на материк. Каждый случай тщательно расследуется. Если встретил медведя — сначала пали в воздух", — рассказывает мне Фредерик за ужином. Послушав байки и прикончив лосося, которого Фредерик достал из сетей, я иду спать.

Мой номер уютный, но крошечный — сюда уместились только тумбочка, кровать и шкаф. Я ложусь и долго смотрю на деревянный потолок; на часах полночь, сквозь шторы на окне отчаянно бьет свет. Я ворочаюсь с боку на бок, за стеной по коридору проходит Дейв, он что-то с жаром рассказывает жене про китов. Встаю, задергиваю шторы, но солнце все равно прорывается сквозь щели. Нахожу маску, о которой говорила Гунн, надеваю, снова ложусь и начинаю считать белых медведей — в моем воображении они прыгают по белому снегу. 27-й, 28-й, 29-й...

Утром после завтрака мы со Стейнаром выходим на улицу. Старый маяк стоит на скале, обрывающейся в Северный Ледовитый океан. На горизонте сверкают острые пики Земли Оскара II — той части острова, что от нас через фьорд. "В июне я ходил там на лыжах — 10 дней с ружьем и палаткой. Один. Лучшее путешествие в моей жизни", — всматриваясь в горизонт, рассказывает Стейнар. Очередной порыв ветра заставляет нас натянуть капюшоны и отвернуться от океана. Как здесь жить, когда месяцами нет солнца? Когда до ближайших людей — полчаса на вертолете, если позволит погода? Каково это — оставаться один на один с промороженной землей, на которой не растет даже трава? "Просто, — задумчиво отвечает подошедший Стейн Туре. — Живешь, никого не изображая и никем не притворяясь. А природа решает, кто ты есть на самом деле". ■

1 ПОСЕТИТЬ СССР

Рудник "Пирамида" и одноименный поселок были закрыты в 1994-м. С тех пор поселок так и стоит — с пустыми пятиэтажками, ДК и памятником Ленину (самый северный монумент Ильичу на планете).

2 НАУЧИТЬСЯ ЕЗДИТЬ НА СОБАКАХ

Перед тем как начнутся уроки, вам покажут ферму, где живут несколько десятков лаек. Русских туристов обязательно подводят к будке, где белой краской начертано имя одного из питомцев — Putin.

3 УЙТИ В ПОХОД НА БЕГОВЫХ ЛЫЖАХ

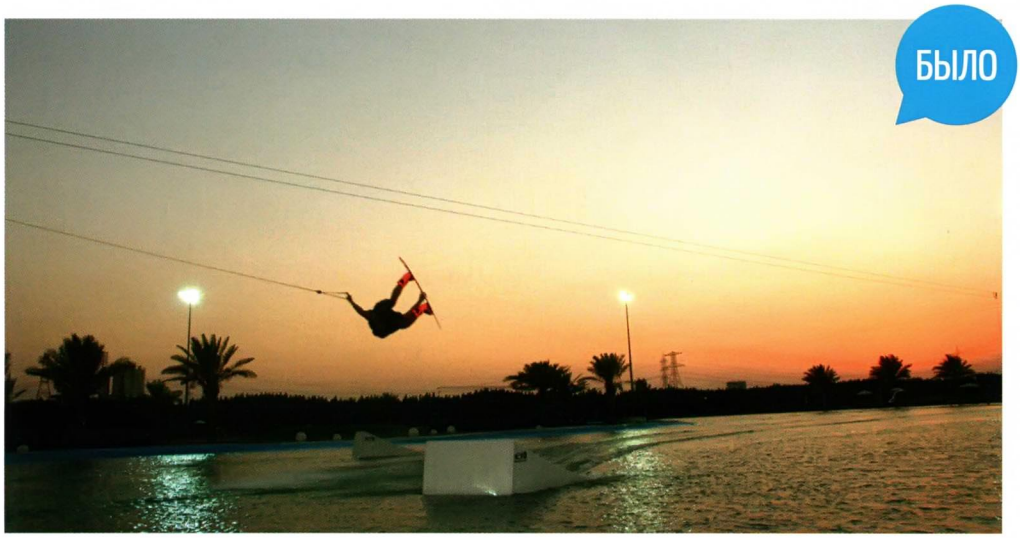
Вокруг ледники и айсберги, а ты орудуешь палками и вспоминаешь школьные уроки физкультуры: кто бы тогда мог подумать, что беговые лыжи — это так красиво?

4 ПЛАВАТЬ НА КАЯКЕ

Во время путешествий по фьордам будешь фотографировать тюленей, оленей, белух, песцов и белых медведей.

5 ПОРАБОТАТЬ ПАЛЕОНТОЛОГОМ

На склонах ледников Ларс и Лонгйир множество окаменелостей с отпечатками доисторических растений и животных, их возраст — до 60 млн лет.



БЫЛО

5–7 НОЯБРЯ

ЧЕМПИОНАТ ПО ВЕЙКБОРДИНГУ WWA WAKE PARK WORLD CHAMPIONSHIPS

В Абу-Даби съехались лучшие спортсмены из 26 стран мира, но эффектнее всех оказался 17-летний Грант Дэниэл (чемпион родился в Англии, вырос в Таиланде). Он начал заниматься вейкбордингом с восьми лет, а в 14 стал занимать первые места на мировых соревнованиях. В финале WWA Wake Park World Championships Грант сделал разворот на 90°, пролетев в воздухе около 25 м на пятиметровой высоте.

■ **wakeparkworlds.com**

БУДЕТ

10 ЯНВАРЯ

ТУР СОРЕВНОВАНИЙ ПО СНОУБОРДУ TICKET TO RIDE

Мировые соревнования по сноуборду Ticket to Ride (TTR) пройдут в Москве уже в третий раз. Столичный тур называется Grand Prix de Russie, и устроят его на здоровенной рампе (высотой 50 и длиной 200 м), которую специально установили на Гребном канале в Крылатском. В соревнованиях примут участие больше 20 сильнейших спортсменов из России, США и Европы. Выступления райдеров будут чередоваться с шоу мотоциклистов-фристайлеров. Ну а завершится Гран-при концертом рэп-группы "Каста".

■ **ttrworldtour.com**

БЫЛО

25–26 ОКТЯБРЯ

ФИНАЛ RED BULL AIR RACE

В конце октября в австралийском городке Шпильберг прошел финал знаменитого чемпионата среди авиаторов. Лучшие пилоты мира, управляя спортивными самолетами, должны были на максимально возможной скорости (до 400 км/ч) пройти трассу с установленными на ней препятствиями (наполненными воздухом пилонами, высота которых не превышает 25 м). Выступление каждого участника длилось не больше минуты. В 2014 году лучшим оказался британец Найджел Лэмб. Кстати, в следующем году один из этапов Red Bull Air Race пройдет в Сочи.

■ **redbullairrace.com**

10 НОЯБРЯ

КОНКУРС NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER AWARDS 2014

В ноябре завершилось онлайн-голосование за лучшие туристические направления среди самых популярных видов отдыха 2014 года по версии National Geographic Traveler. Голосование проходило на сайте nat-geo.ru, и принять участие в выборе мог любой желающий. Всего было представлено 19 номинаций, включая две специальные — "Самое удивительное чаепитие" (от компании Newby) и "Время открытий с Discovery Sport" (от компании Jaguar Land Rover). После подведения итогов победителями стали: Греция ("Пляжный отдых"), Австрия ("Зимний отдых"), Новая Зеландия ("Экоотдых"), Италия ("Экскурсионный отдых"), Непал ("Приключенческий отдых"), Горный Алтай ("Российский туризм") и другие. Полный список победителей — на сайте:

■ **nat-geo.ru**

БЫЛО

ЖМИ НА МАССУ — ПО МАКСИМУМУ!

У тебя хорошая работа, и нет проблем в личной жизни. Ты здоров и хорош собой. Но мы знаем, чего тебе не хватает. Например, как и любому нормальному парню, еще пары-тройки килограммов качественных, рельефных мышц. Наконец-то мы сделали годовую программу по набору массы, которая подойдет большинству читателей MH. Не отлынивай — и к концу года тебе придется менять одежду на размер больше.

ТЕКСТ, МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

РЕШЕНИЕ

ЧЕМ ЭТА ГОДОВАЯ ПРОГРАММА НА ГИПЕРТРОФИЮ БУДЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ПРЕДЫДУЩИХ?

1 **ПОЛНОЦЕННОСТЬ** Представленные тебе программы всех этапов не были адаптированы. То есть я не составлял их, опираясь на условный минимум оборудования или времени. Мы были нацелены на активных и увлеченных парней, имеющих средства и время ходить в хорошо оснащенный тренажерный зал, причем столько раз в неделю, сколько потребуется.

2 **ДОСТУПНОСТЬ** Этой программой может пользоваться любой здоровый парень, вне зависимости от наличия или отсутствия у него дефицита веса. То есть это не программа для эктоморфов, которая поможет прибавить вес с 60 до 65 кг. Даже если ты весишь 90, 100 или, чем черт не шутит, 120 кг, наша годовая программа все равно обеспечит тебе дальнейший стойкий прогресс. Но учти, я имею в виду не избыточный вес. С избытком веса заниматься гипертрофийно ориентированным тренингом, то есть стараться нарастить дополнительную массу, не очень разумно и даже вредно. Если у тебя есть проблемы с лишним весом, нужно сначала убрать его и только потом работать по нашей программе.

3 **ИНТЕГРАТИВНОСТЬ** Как многие из вас, возможно, знают, ваш покорный слуга и автор этой годовой программы является ярым поклонником работ выдающегося тренера Алвина Косгроу. Уже который год я придерживаюсь девиза, которым руководствуется Алвин: "Впитывай то, что полезно, отвергай бесполезное". Вот почему в этой годовой программе я использовал все методы, хорошо работающие на гипертрофию. Разумеется, они не просто так смешаны в одну кучу, а гармонично расположены в продуманной последовательности, что и обеспечивает программе результат.

4 **СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ** Каждый из этапов будет посвящен акцентированному развитию той или иной мышечной группы. Тем самым и тренировочный процесс будет максимально разнообразен, и мышечное развитие в итоге получится сбалансированным.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ

КЛАСТЕРНЫЕ ПОДХОДЫ

Постоянное развитие силы и увеличение силовых показателей в малоповторных сетах или сетах со средним количеством повторов хорошо работают на гипертрофию. Кластерные подходы позволяют тебе делать больше повторов (до 8) с весом, с которым в режиме обычных подходов ты сделаешь не более 6. Выполняется кластерный подход следующим образом: после разминки выставляешь на штангу вес, равный 6 ПМ (твоему шестиповторному максимуму). Делаешь 2–3 повтора, после чего возвращаешь штангу на место. Отдыхаешь 10–15 секунд, после чего делаешь еще 2–3 повтора. Вновь возвращаешь штангу, отдыхаешь 10–15 секунд и продолжаешь. В том, сколько повторов и как долго продолжать, опираешься на указания в таблице. Если в ней написано — 4 (4*2), это значит, что один подход состоит из четырех мини-подходов по 2 повтора (смотри на цифры в скобках), между которыми ты отдыхаешь 10–15 секунд. А всего таких подходов надо будет сделать четыре (смотри на первую цифру).

ОБЪЕМНАЯ РАБОТА

Большое количество совершенных повторов и подходов также гарантированно эффективно работает на мышечную гипертрофию. Поэтому в программе ты увидишь и обычные подходы с немалым количеством повторов. Задача такой работы — создать достаточные показатели КПШ (количества подъемов штанги), чтобы обеспечить мышечный рост.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ВРЕМЕНИ НАХОЖДЕНИЯ МЫШЦЫ ПОД НАГРУЗКОЙ

От того, как долго ты сможешь выдерживать нагрузку на мышцу, зависит степень биохимического воздействия на нее и уровень адаптивности различных систем организма. Наша цель — добиться максимального биохимического воздействия и избежать адаптации. Так мы сможем предотвратить стагнацию в результатах и обеспечим себе прогресс. Поэтому для ряда мышечных групп в данной программе используются дроп-сеты и подходы с частичными повторами.

ДРОП-СЕТ Выполняется следующим образом: если ты видишь в таблице "3 дроп-сета 8–8–8", то тебе нужно сделать так. Выставляешь вес, который ты поднимешь на 8 повторов. Делаешь эти 8 повторов, снижаешь вес на 20%, вновь делаешь 8 повторов, в третий раз снижаешь вес на 20% и делаешь завершающие 8 повторов. После полного отдыха повторяешь еще дважды, чтобы в итоге сделать 3 дроп-сета.

ПОДХОД С ЧАСТИЧНЫМИ ПОВТОРАМИ Это обычный подход с завершающей серией коротких повторов в половину или даже треть амплитуды, доводящей рабочую мышцу до отчетливого жжения. Поэтому, если ты видишь в таблице "3*12 + частичные повторы", ты должен сделать 3 подхода, каждый из которых состоит из 12 полноамплитудных повторов, и примерно 10–12 частичных повторов в половину амплитуды.

ВАРИАНТЫ РЕЖИМОВ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ

Помимо привычной мышечной работы — с контролируемым растяжением и сокращением мышцы, в годовой программе – 2015 будут использоваться и другие типы мышечного сокращения. К примеру, статические упражнения с изометрическим характером работы (когда ты просто держишь вес без движения), взрывная работа с амортизатором (повторы в резком, быстром режиме) и смешанная работа с включением пауз и задержек мышечного сокращения. В первом этапе будет использоваться так называемая задержка пикового сокращения (ЗПС). В момент самого сильного — пикового сокращения мышцы ты будешь держать паузу в несколько секунд, следуя указаниям в таблице. Такую паузу необходимо выдерживать на каждом повторе.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

■ Первый этап продлится 8 недель, и в нем мы сделаем акцент на развитие грудных мышц и квадрицепсов (именно для этих групп предназначены упражнения с кластерными подходами, о которых мы рассказывали раньше). Первые четыре недели у тебя будет один набор упражнений, а следующие четыре — второй. При этом используемые методы регулирования нагрузки останутся прежними.

■ Всего тебе надо будет проводить 4 тренировки в неделю. Распределять их можно произвольно, главное ограничивающее правило — нельзя проводить более двух тренировок подряд. Оптимальный вариант распределения дней, на мой взгляд, выглядит так: понедельник — Тренировка 1, вторник — Тренировка 2, четверг — Тренировка 3, пятница — Тренировка 4.

1 НЕДЕЛИ 1–4

Тренировка 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Жим штанги на наклонной скамье	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)	2*20
2. Присед с высоким положением грифа	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)	2*15
3. Становая тяга с пола	4*5	3*8	6*4	2*10–12
4. Отведения плеч с гантелями сидя	3*12 + ЧАСТИЧНЫЕ	2*15 + ЧАСТИЧНЫЕ	5*10 + ЧАСТИЧНЫЕ	3*15
5. Тяги гантелей к подбородку стоя	2 ДРОП-СЕТА 8–8–8	1 ДРОП-СЕТ 10–10–10	3 ДРОП-СЕТА 6–6–6	2*20
6. Шраги с гантелями сидя	4*15	3*12	5*15–20	2*30

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

Тренировка 2

1а. Подтягивания обратным хватом	4*5	3*6	5*4	2*MAX
1б. Вертикальная тяга широким хватом к груди	4*12	3*10	4*15	2*20
2. Тяга с гантелями в наклоне	4*10	3*10	5*10	3*15
3. Подъем штанги на бицепс с упоров	4*8	3*10	5*8	2*20
4. Концентрированный подъем одной рукой с опорой о лавку (ЗПС*)	3*10 (2 СЕК.)	3*10 (1 СЕК.)	3*10 (3 СЕК.)	1*20 (1 СЕК.)
5. Французский жим в Смите лежа с упоров	4*10	3*12	5*10	2–3*15

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

Тренировка 3

*ЗПС — задержка пикового сокращения.

1. Фронтальный присед со штангой	4 (3*3)	3 (3*3)	6 (3*3)	2*12
2. Жим штанги лежа	4 (3*3)	3 (3*3)	6 (3*3)	2*20
3а. Румынская тяга с гантелями	4*10	3*8	5*8	2–3*15
3б. Сгибания голени на тренажере	4*10	3*12	4*12	2–3*20
4. Жим штанги сидя	2*8, 1 ДРОП-СЕТ 8–8–8	1*10, 1 ДРОП-СЕТ 10–10–10	2*6, 1 ДРОП-СЕТ 6–6–6	3*10–12
5. Обратные разводки на тренажере	3*12 + ЧАСТИЧНЫЕ	2*15 + ЧАСТИЧНЫЕ	4*10 + ЧАСТИЧНЫЕ	2*20–25
6. Шраги со штангой стоя	3*15	4*10	4*15–20	1–2*30

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

Тренировка 4

1а. Тяга штанги в наклоне	4*8	3*10	5*6	2*15
1б. Тяга блока к животу сидя узким хватом	4*12	3*15	5*10	2*25
2. Вертикальная тяга на рычажном тренажере	3*20	3*15	4*15–20	1–2*30
3. Трицепс на тренажере с остановкой в верхней точке	4*10	3*10	5*10–12	2*20
4. Жим книзу с канатом спиной к блоку (ЗПС)	3*10 (2 СЕК.)	3*10 (1 СЕК.)	3*10 (3 СЕК.)	2-3*15 (1 СЕК.)
5. Подъем на бицепс с амортизатором стоя	4*MAX (12–15)	3*MAX (15–20)	5*MAX (8–12)	2*MAX (20–30)

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

■ Паузы отдыха между подходами везде — до полного восстановления. То есть, пока ты полностью не отрегулируешь дыхание и не будешь на 100% готов повторить подход, начинать следующий сет не нужно.

■ Подходы, обозначенные как 1а и 1б (например), означают чередование подходов. Делаешь один подход упражнения 1а, отдыхаешь до полного восстановления, затем делаешь один подход упражнения 1б, вновь отдыхаешь, после чего возвращаешься к упражнению 1а. Так продолжаешь до исполнения всех подходов обоих упражнений.

ВНИМАНИЕ!

Программа будет разбита на 6 этапов, каждый продолжительностью два месяца. Следующий этап ищи в мартовском номере Men's Health.

2 НЕДЕЛИ 5-8

Тренировка 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Жим средним хватом в Смите	3*12	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)
2. Присед с низким положением грифа	3*12	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)
3. Рывковая тяга на прямых ногах	2*15	4*6	3*8	3*12
4. Отведение одной рукой на наклонной скамье	3*10 + ЧАСТИЧНЫЕ	3*15 + ЧАСТИЧНЫЕ	4*6 + ЧАСТИЧНЫЕ	3*8 + ЧАСТИЧНЫЕ
5. Высокая тяга штанги с виса	3*12	2 ДРОП-СЕТА 8–8–8	2 ДРОП-СЕТА 10–10–10	3 ДРОП-СЕТА 6–6–6
6. Шраги со штангой рывковым хватом	2*20	3*15	2*20–30	4*10

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

Тренировка 2

1а. Подтягивания нейтральным хватом	4*8	3*12	5*5	2*MAX
1б. Подтягивания "на кольцах"	3*MAX	3*MAX	3*MAX	2*MAX
2. Фронтальные тяги на рычажном тренажере поочередно	3*12	3*10	4*8	2*20
3. Подъем гантелей на бицепс сидя с лавки	3*15	3*10	2*20	2*15-20
4. Рыцарские сгибания на блоке одной рукой (ЗПС)	2*12 (1 СЕК.)	2*15 (2 СЕК.)	2*20 (1 СЕК.)	1–2*30 (1 СЕК.)
5. Французский жим с EZ-штангой с пола	3*15	4*8	3*20	3*10

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

Тренировка 3

1. Жим ногами	4*10	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)
2. Жим штанги лежа узким хватом	4*10	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)
3а. Обычный GHR	2*МАХ ПОВТОРОВ	3*МАХ ПОВТОРОВ	3*МАХ ПОВТОРОВ	2*МАХ ПОВТОРОВ
3б. Гиперэкстензии одной ногой	2*МАХ ПОВТОРОВ	3*8	3*10	2*МАХ ПОВТОРОВ
4. Жим гантелей сидя	3*10	2*6, 1 ДРОП-СЕТ 6–6–6	2*12, 1 ДРОП-СЕТ 12–12–12	2*8, 1 ДРОП-СЕТ 8–8–8
5. Разводки, лежа животом на наклонной скамье	3*12 + ЧАСТИЧНЫЕ	2*20 + ЧАСТИЧНЫЕ	4*15 + ЧАСТИЧНЫЕ	3*10 + ЧАСТИЧНЫЕ
6. Шраги со штангой над головой стоя	3*20	3*20	3*20	3*20

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

Тренировка 4

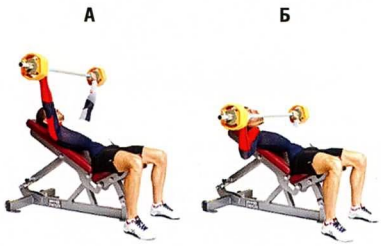
1а. Т-штанга широким хватом	3*12	4*6	3*10	4*8
1б. Тяги гантелей, лежа животом на наклонной скамье	3*12	3*20	2*15	4*12
2. Подтягивания широким хватом	3*МАХ ПОВТОРОВ	3*МАХ ПОВТОРОВ	3*МАХ ПОВТОРОВ	3*МАХ ПОВТОРОВ
3. Разгибания из-за головы с канатом с остановкой внизу	3*12	4*10	3*15	3*10
4. Разгибания с одной гантелью в наклоне (ЗПС)	3*12 (1 СЕК.)	4*10 (1 СЕК.)	3*15 (2 СЕК.)	2*20 (1 СЕК.)
5. Подъем штанги на бицепс узким хватом (метод 21)	2 СЕТА	3 СЕТА	3 СЕТА	2 СЕТА

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

Жим штанги на наклонной скамье

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

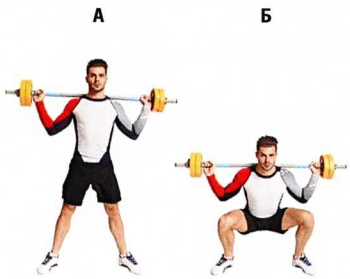
Ляг на наклонную скамью, поставив ноги прочно на пол. Возьмись за гриф хватом чуть шире плеч и, сведя лопатки, сними гриф со стоек (А). Разводя локти в стороны, опусти гриф на верхнюю часть груди (Б). Мощно выжми штангу, вернувшись в исходное положение.



Присед с высоким положением грифа

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Положи штангу на верх трапеций и поставь ноги на ширину плеч. Грудь подними вверх, сведи лопатки (А). Разводя колени, опустись в глубокий присед (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Становая тяга с пола

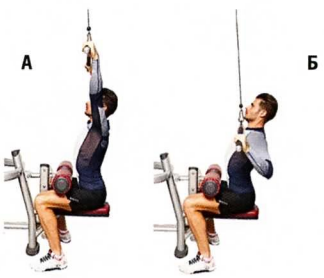
Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ, КОР

Подойди вплотную к штанге, стоящей не полу. Ноги поставь на ширину таза. Согни ноги в коленях и отведи таз назад так, чтобы, сохраняя в пояснице легкий прогиб, взяться прямыми руками за гриф (А). Сделав глубокий вдох, начни движение с толкающего усилия ногами в пол, как в жиме ногами. Выпрямись полностью, удерживая штангу в руках (Б). Верни снаряд на пол и повтори.

Вертикальная тяга широким хватом к груди

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ

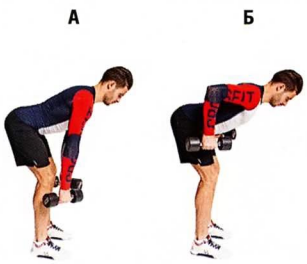
Сядь на тренажер, поместив колени под упор. Возьмись за перекладину хватом шире плеч, подними грудь и вытяни руки в сторону блока (А). Сводя лопатки, подтяни рукоять к верхней части груди (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Тяга с гантелями в наклоне

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, БИЦЕПСЫ, КОР

Поставь ступни вместе, возьми в руки гантели и с прямой спиной наклонись так, чтобы гантели оказались ниже уровня коленей и по бокам от них (А). Сводя лопатки, подтяни гантели к поясу (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Подъем штанги на бицепс с упоров

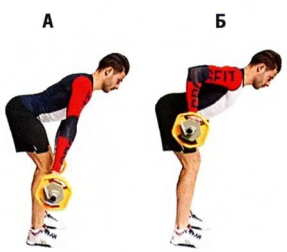
Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ПРЕДПЛЕЧЬЯ, КОР

Положи штангу на упоры в силовой раме или на стойки для жима лежа. Высоту упоров отрегулируй так, чтобы она была точно на высоте нижней точки подъема на бицепс (А). Согни руки в локтях и подними штангу по дуге к плечам (Б). Плавно верни снаряд обратно на упоры. Выдержи секундную паузу и повтори.

Тяга штанги в наклоне

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ, БИЦЕПСЫ, КОР

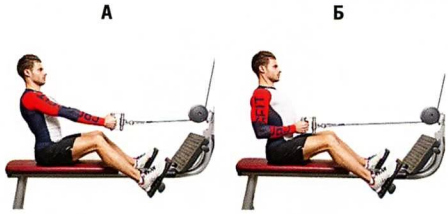
Поставь ступни на ширину таза, возьмись за гриф хватом чуть шире плеч и с прямой спиной наклонись вперед так, чтобы гриф оказался чуть ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни гриф к нижней части живота (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Тяга блока к животу сидя узким хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ, БИЦЕПСЫ, КОР

Сядь на тренажер, поставь ноги на упорную платформу и возьмись за рукоять. Держи спину прямой, а руки вытянутыми (А). Сводя лопатки, согни руки в локтях и подтяни рукоять тренажера к животу (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Вертикальная тяга на рычажном тренажере

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ, БИЦЕПСЫ

Сядь на тренажер, закрепив ноги специальным упором. Возьмись за рукояти и выпрями руки (А). Сводя лопатки, потяни рукояти на себя (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Тяги гантелей к подбородку стоя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань прямо, ступни на ширине плеч, руки с гантелями опусти перед собой, развернув ладони на себя (А). Направляя локти вверх, подними гантели вверх до уровня низа груди (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Подтягивания обратным хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ

Повисни на перекладине, взявшись за нее ладонями на себя. Хват — на ширине плеч или чуть уже (А). Сводя лопатки, согни руки и подтянись как можно выше (Б). Вернись в исходное положение и повтори. В идеале в верхней точке упражнения твой подбородок должен подняться выше перекладины.

Шраги с гантелями сидя

Мышца: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Сядь на лавку, ноги вместе, тяжелые гантели опусти в прямых руках по бокам от себя (А). Мощно пожми плечами, подняв их как можно выше к ушам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Упражнения выполняет Гундорин Павел, мастер-тренер фитнес-клуба "World Class Юго-Западная", мастер спорта по спортивной гимнастике

Концентрированный подъем одной рукой с опорой о лавку (ЗПС)

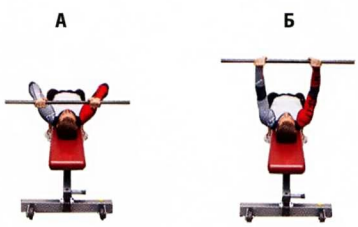
Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Установи на лавке угол чуть выше 45°. Возьми в правую руку гантель и помести плечо правой руки на лавку, как показано на фото (А). Плавно выпрями руки почти до конца (Б), после чего, сокращая бицепс, вернись в исходное положение. В верхней точке сделай паузу, количество секунд в которой указано в программе тренировок. Повтори нужное количество раз.

Французский жим в Смите лежа с упоров

Мышца: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

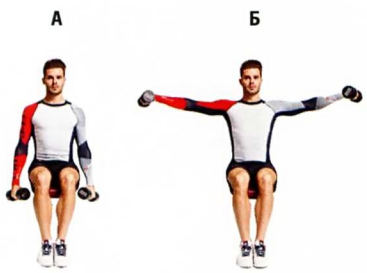
Поставь горизонтальную скамью под гриф тренажера Смита. Установи ограничители тренажера так, чтобы штанга в этом положении находилась ровно в нижней точке упражнения. Ложись на лавку и берись за гриф узким хватом (А). Выпрями руки в локтях (Б), после чего верни снаряд на упоры. Выдержав секунду, сразу же повтори.



Отведения плеч с гантелями сидя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Сядь на лавку и возьми в руки гантели. Ноги держи согнутыми под прямым углом, колени вместе. Руки с гантелями опусти по бокам от корпуса, развернув ладони чуть назад (А). Не пожимая плечами, подними руки в стороны до уровня плеч (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Трицепс в тренажере с остановкой в верхней точке

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ, ГРУДНЫЕ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Сядь на тренажер, имитирующий отжимания на брусьях. Надежно закрепи ноги и корпус. Поставь ладони на рукояти. Согни руки в локтях, направляя локти под комфортным углом к корпусу (А). Выжми тренажер на прямые руки, вернувшись в исходное положение (Б). Повтори нужное количество раз.

Жим книзу с канатом спиной к блоку (ЗПС)

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ

Встань спиной к блоку, заранее прикрепив к нему веревочную рукоять. Ноги чуть согни в коленях и, уперевшись тазом в тренажер, продвинь их немного вперед. Руки согни в локтях, прижав плечи к корпусу (А). Не помогая себе корпусом или движением плеч, разогни руки в локтях (Б). Выдержи в этом положении нужное количество секунд паузы, после чего вернись в исходное положение и повтори.

Подъем на бицепс с амортизатором стоя

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Возьмись за рукояти амортизатора и встань обеими ногами на его середину. Руки держи по бокам от корпуса, ладони разверни от себя, руки чуть согнуты в локтях (А). Согни руки в локтях (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Фронтальный присед со штангой

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Помести штангу на передние дельты, взявшись за нее перекрестным хватом. Ступни поставь на ширину плеч, ноги и спину выпрями (А). Разводя колени в стороны, опустись в глубокий присед, не округляя поясницы и не отрывая пяток от пола (Б). Мощно выпрями ноги и вернись в исходное положение. Повтори.

Жим штанги лежа

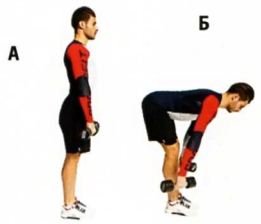
Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, поставив ноги шире плеч и плотно прижав ступни к полу. Возьмись за штангу хватом шире плеч, сведи лопатки и сними гриф со стоек. Помести снаряд строго над плечевыми суставами (А). Разводя локти в стороны, опусти гриф до касания груди (Б). Мощно выжми штангу на почти прямые руки, вернувшись тем самым в исходное положение. Повтори.

Румынская тяга с гантелями

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КОР

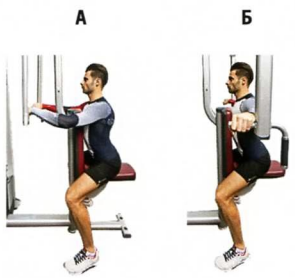
Возьми в руки гантели, помести в прямых руках перед собой и немного сбоку от коленей. Ступни поставь на ширину таза, ноги чуть согни в коленях (А). Отводя таз назад, наклонись вперед и опусти гантели до уровня середины голени (Б). Дополнительно напрягая ягодичные, вернись в исходное положение. Повтори.



Обратные разводки на тренажере

Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

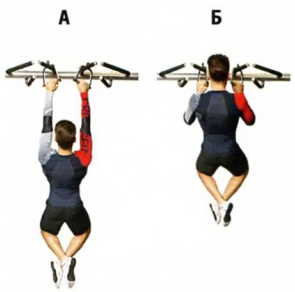
Сядь на тренажер, уперевшись грудью в его спинку. Возьмись за рукояти и, чуть согнув руки в локтях, направь их в стороны (А). Не сводя лопатки, разведи руки назад (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Подтягивания “на кольцах”

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Закрепи на перекладине рукоятки для блочного устройства на ширине плеч. Повисни на рукоятях, выпрямив руки и подав грудь вперед (А). Согни руки и постарайся подняться как можно выше (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Фронтальные тяги на рычажном тренажере поочередно

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, БИЦЕПСЫ

Сядь на тренажер, уперевшись грудью в его спинку. Прогни поясничный отдел и возьмись за рукояти (А). Сводя лопатки, потяни правую рукоять на себя (Б). Вернись в исходное положение и потяни левую рукоять на себя (В). Вновь вернись в исходное — это был 1 повтор.

Присед с низким положением грифа

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Взявшись за гриф широким хватом, помести его на задние дельты. Сведи лопатки, подай грудь вперед и поставь ноги чуть шире плеч (А). Разводя колени, но не отрывая пяток от пола и не округляя поясницы, опустись в глубокий присед (Б). Мощно выпрями ноги и вернись в исходное положение. Повтори.

Рывковая тяга на прямых ногах

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Возьмись за гриф максимально широким хватом, ступни поставь узко, мыски чуть разверни наружу. Ноги немного согни в коленях (А). Отводя таз назад, наклонись и опусти штангу до середины голени (Б). Вернись в исходное положение и повтори. На протяжении всего подхода старайся держать снаряд как можно ближе к ногам.

Отведение одной рукой на наклонной скамье

Мышца: ДЕЛЬТОВИДНАЯ

Ляг левым боком на наклонную скамью, взяв в правую руку гантель. Держи правую руку немного согнутой в локте перед животом (А). Не пожимая плечами, отведи правую руку в сторону (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни, смени руку и повтори упражнение.

Сгибания голени на тренажере

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРОНОЖНАЯ

Ляг или сядь на тренажер. Отрегулируй его так, чтобы упор тренажера упирался тебе в нижнюю часть голени. В исходном положении ступни держи параллельно друг другу, ноги чуть согнуты (А). Не помогая себе движением таза или прогибом в спине, согни ноги в коленях, стараясь максимально приблизить пятки к ягодицам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Жим штанги сидя

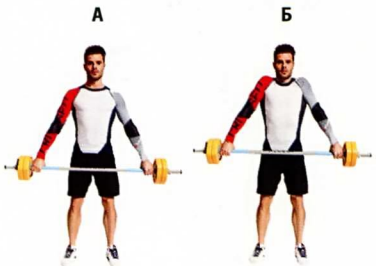
Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ТРИЦЕПСЫ

Сядь на лавку с почти вертикальной спинкой или специальный тренажер и возьмись за гриф хватом чуть шире плеч. Спину держи напряженной, ступни расположены шире плеч, локти выведены вперед за гриф (А). Огибая подбородок, выжми вес над головой, почти полностью выпрямив руки в локтях (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Шраги со штангой стоя

Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, КОР

Встань прямо, поставив ступни на ширину плеч. Возьмись за штангу хватом сверху, чуть шире плеч. Ноги чуть согни в коленях (А). Пожми плечами, стараясь поднять их как можно выше (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Подъем гантелей на бицепс сидя с лавки

Мышцы: БИЦЕПСЫ И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Возьми в руки гантели и сядь посередине лавки. Выпрями спину и поставь гантели на лавку, удерживая при этом руки чуть согнутыми в локтях (А). Согни руки в локтях и подними гантели к плечам (Б). Плавно верни гантели на лавку. Задержись на секунду, после чего повтори движение.

Рыцарские сгибания на блоке одной рукой (ЗПС)

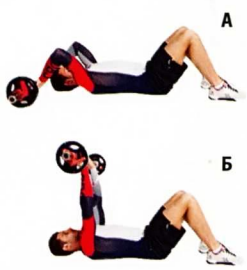
Мышцы: БИЦЕПСЫ И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Встань на колено перед нижним блоком, как показано на фото. Положи ладонь левой руки на правое колено. Правое плечо поставь на предплечье левой руки и возьмись за рукоять. Чуть согни руку в локте (А). Сокращая бицепс, согни руку в локте и перемести правую кисть к голове справа от нее (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни, после чего смени руку.

Французский жим с EZ-штангой с пола

Мышца: ТРИЦЕПС

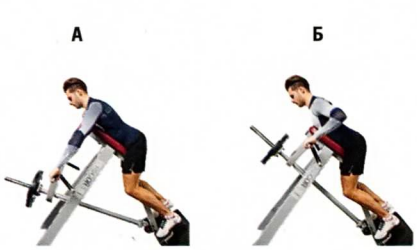
Ляг на пол, поместив штангу за собой. Согни ноги в коленях и возьмись за штангу хватом удобной тебе ширины. Локти приблизь друг к другу и направь вверх (А). Выпрями руки в локтях, не меняя положения плеч (Б). Мягко верни штангу на пол и повтори.



Т-штанга широким хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ, БИЦЕПСЫ, КОР

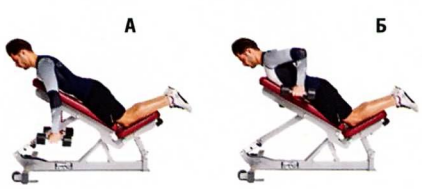
Встань на платформу тренажера, чуть согни ноги в коленях, с прямой спиной наклонись и возьмись за рукояти (А). Подтяни рукоять к животу, сводя лопатки (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Тяги гантелей, лежа животом на наклонной скамье

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ, БИЦЕПСЫ

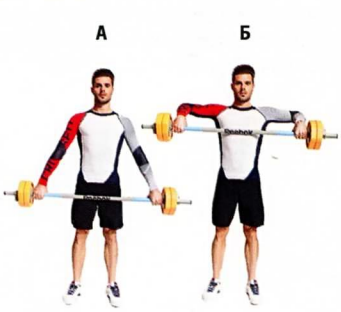
Встань коленями на приподнятое сиденье тренажера и, взяв в руки гантели, ложись животом на скамью, установленную под углом 30–40°. Руки прямые, лопатки разведены, поясница чуть прогнута (А). Сводя лопатки, подтяни гантели к поясу (Б). Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное положение и повтори.



Шраги со штангой рывковым хватом

Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, КОР

Возьмись за штангу максимально широким хватом. Ноги держи чуть согнутыми в коленях (А). Мощно пожми плечами, стараясь поднять их как можно выше (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Подтягивания широким хватом

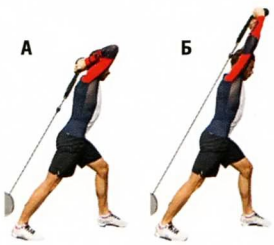
Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, БИЦЕПСЫ

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху шире плеч. Прогнись в грудном отделе и подай грудь вверх (А). Сводя лопатки, согни руки в локтях и постарайся подняться как можно выше, приблизив верхнюю часть груди к перекладине (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Разгибания из-за головы с канатом с остановкой внизу

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА, КОР

Встань спиной к нижнему блоку, возьмись двумя руками за канатную рукоять и, согнув руки в локтях, подними их над собой. Одну ногу держи впереди второй (А). Выпрями руки в локтях полностью (Б), после чего вернись в исходное положение и задержись в нем нужное количество секунд, не расслабляя трицепса. Повтори.



Разгибания с одной гантелью в наклоне (ЗПС)

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА, КОР

Поставь левую ногу вперед и, взяв в правую руку гантель, наклонись до параллели корпуса полу. Плечо рабочей руки подними как минимум до горизонтали и согни ее до прямого угла (А). Теперь, не меняя положения корпуса и плеча, полностью выпрями правую руку в локте (Б). Задержись в этом положении нужное количество секунд, после чего вернись в исходное и повтори.

Подъем штанги на бицепс (метод 21)

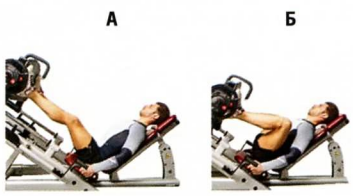
Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Встань прямо, ноги на ширине плеч, штангу держи хватом снизу чуть шире плеч. Локти в исходном положении немного согнуты (А). Согни руки до прямого угла, не больше (Б), после чего вернись в исходное положение. Сделай так 7 раз. Теперь закинь штангу в верхнюю точку, когда руки согнуты полностью (В). Плавно выпрями руки в локтях до прямого угла и сразу верни обратно наверх, сделай так еще 7 раз. Теперь опусти руки в исходное положение и сделай 7 нормальных повторов в полную амплитуду. Это 1 сет.

Жим ногами

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Сядь на тренажер и поставь ступни на ширину плеч, ближе к нижней части платформы. Ноги держи чуть согнутыми в коленях (А). Разводя колени в стороны и стараясь не отрывать поясницу от спинки тренажера, опусти платформу максимально низко на себя (Б). Мощно выжми ее обратно, вернувшись в исходное положение. Повтори.



Жим штанги лежа узким хватом

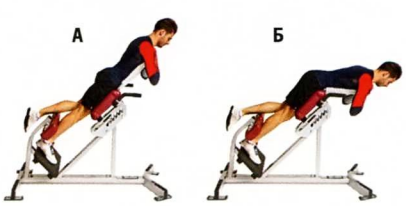
Мышцы: ТРИЦЕПСЫ, ГРУДНЫЕ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, согни ноги в коленях и прочно упрись стопами в пол. Возьми штангу узким хватом — чуть шире грудной клетки, и сними со стоек, поместив ее над грудью (А). Сгибая руки в локтях, опусти снаряд на нижнюю часть груди (Б). Выжми штангу обратно, вернувшись в исходное положение. Повтори.

Гиперэкстензии одной ногой

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ

Устройся на тренажере для гиперэкстензий, поставив под упор только одну ногу, вторую держи выше упорного валика. Рабочая нога должна все время быть чуть согнутой, руки держи перед грудью (А). Сохраняя поясничный отдел в естественном положении, наклонись вперед как можно больше, ощущая растяжение мышц задней поверхности бедра (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Жим гантелей сидя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

Сядь на лавку с почти вертикальной спинкой, взяв в руки гантели. Подними их к плечам, направив ладони вперед (А). Выжми гантели вверх по сходящимся траекториям (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Разводки, лежа животом на наклонной скамье

Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Встань коленями на сиденье лавки, установленной под углом 30–40° к полу. Ложись на нее животом, взяв в руки гантели, и опусти их, чуть согнув руки в локтях и развернув ладони друг на друга (А). Сводя лопатки, разведи руки в стороны (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Высокая тяга штанги с виса

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНАЯ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, КОР

Встань прямо, ступни на ширине плеч. Возьмись за штангу хватом сверху значительно шире плеч (А). С прямой спиной наклонись вперед и опусти гриф чуть ниже коленей (Б). Мощно разогни корпус и вытяни штангу вверх, подняв ее до нижней части груди (В). Вернись в исходное положение и повтори.

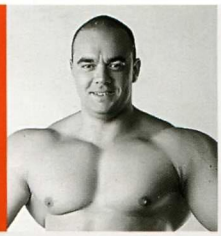
Обычный GHR

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРОНОЖНЫЕ

Расположись на сиденье тренажера для вертикальной тяги, встав на колени спиной к снаряду. Руки согни и держи перед грудью наготове (А). Плавно и медленно начни выпрямлять ноги, удерживая себя от падения напряжением мышц задней поверхности бедра. В определенный момент силы ног не хватит и ты должен мягко самортизировать руками об пол (Б). Теперь оттолкнись от пола руками и вернись в исходное положение, вновь напрягая мышцы задней поверхности бедра.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



В одной из ваших программ используется метод Табатты, в котором фигурирует гребной тренажер. Чем его можно заменить?

АЛЕКСАНДР

Для метода Табатты неважно, какое оборудование или упражнение используется. Главное, чтобы оно — оборудование или упражнение — нагружало максимум мышечных групп и воздействовало на большинство систем организма. Так что для использования метода Табатты помимо гребного тренажера подходят упражнения с собственным весом или простые упражнения с отягощением. Например, отжимания от пола или Т-отжимания, приседания без дополнительного отягощения или трастер с гантелями, берпи, поочередные выпады.

После занятий в тренажерке появились высыпания на лице и спине. Как защитить себя от этой гадости?

ИВАН

Я дважды в день принимаю душ и часто мою руки. Не стоит забывать, что тренажерный зал — это общественное место, где полно бактерий и микробов. Чтобы не возникало странных высыпаний, старайся соблюдать простейшие правила гигиены. Принимай душ и мой руки не только до, но и после тренировки; не трогай лицо в ходе занятий; носи штаны и футболки с рукавом, а не шорты и майки-"алкоголички". Плюс обязательно стели чистое полотенце на спинки тренажеров и лавок. Уверен, при соблюдении этих правил подобные проблемы сойдут на нет сами собой.

Занимаюсь на тренажерах по программе 4 месяца, ем витамины. Результата нет абсолютно! В чем может быть проблема?

АЛЕКСАНДР

В программе тренировок, в питании или в режиме восстановления. Если что-то не так, значит, где-то была допущена существенная ошибка. Спишь больше 8 часов в день? Съедаешь 2 г и более белка на кг своего веса в день? Тренируешься по-настоящему интенсивно и часто? Если хотя бы один ответ отрицательный — нечего удивляться отсутствию результатов.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову
mhealth.ru/advice/fitness/

Шраги со штангой над головой стоя

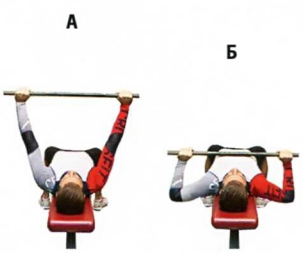
Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. Возьми штангу хватом шире плеч и подними над головой на прямых руках. Ноги держи чуть согнутыми в коленях (А). Не меняя положения тела и не сгибая рук в локтях, пожми плечами, стараясь поднять их как можно выше (Б). Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное положение и повтори.

Жим средним хватом в Смите

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Установи лавку на тренажер Смита, ложись на нее и берись за гриф хватом чуть шире плеч. Сведи лопатки, подай грудь вперед и сними штангу с упоров (А). Разводя локти в стороны, опусти гриф на нижнюю часть груди (Б). Выжми штангу на прямые руки и повтори.



Подтягивания нейтральным хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Повисни на перекладине (или специальном тренажере для подтягиваний), взявшись за нее нейтральным хватом — ладони направлены друг на друга. Прогнись в грудном отделе (А). Сводя лопатки, подтянись, стараясь приблизить верхнюю часть груди к рукояти (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. ■

ПО РУКАМ!

СЕГОДНЯ В ЭФИРЕ — ОДА ТРИКОТАЖНЫМ ПЕРЧАТКАМ. ОНИ БОЛЕЕ КОМФОРТНЫЕ, ЧЕМ КОЖАНЫЕ, НЕ СКОВЫВАЮТ ДВИЖЕНИЙ, НЕ ДЕРЕВЕНЕЮТ ОТ ХОЛОДА И НЕ СКУКОЖИВАЮТСЯ ОТ ВЛАГИ. ТАК ЧТО, ЕСЛИ ТЫ ИДЕШЬ НЕ НА ФОРМАЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ГДЕ КОЖАНЫЕ ПЕРЧАТКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, — НАПЯЛИВАЙ ТРИКОТАЖНЫЕ И БУДЬ СЧАСТЛИВ.

Dr. Koffer
O'STIN
Topman
Henry Cotton's
adidas Perfor-mance

ПАРКОВЫЙ АНСАМБЛЬ

САМАЯ ПРАВИЛЬНАЯ ЗИМНЯЯ КУРТКА — ПАРКА. ОНА ЗАЩИТИТ ТВОИ ТЫЛЫ (ПОТОМУ ЧТО ДЛИННАЯ), ГОЛОВУ (ПОТОМУ ЧТО С ТЕПЛЫМ КАПЮШОНОМ) И СБЕРЕЖЕТ ВСЕ ТВОЕ ДОБРО (ПОТОМУ ЧТО В НЕЙ КУЧА КАРМАНОВ). А ЧТОБЫ ТЫ СЛУЧАЙНО НЕ ЗАПАРИЛСЯ В СВОЕЙ ПАРКЕ, ИЗУЧИ, ДЛЯ КАКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ КАКИЕ МОДЕЛИ РЕКОМЕНДУЮТ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ВСЕЙ ЭТОЙ КРАСОТЫ.

ТЕЛЕКАНАЛ
ПЯТНИЦА!

ПРЕМЬЕРА

КАЖДУЮ СРЕДУ
19:00

ПОПРОБУЙ СЕРВИС НА ВКУС!

16+

РЕКЛАМА

WWW.FRIDAY.RU

Рубашка **BOSS**
Галстук **New Yorker**
Пальто **Eduard Dressler**

ЧТО, ГДЕ, КОГДА

ЧЕМ СОГРЕТЬСЯ В ЭТИ ХОЛОДА, ЧТОБЫ ПРИ ЭТОМ НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ НЕЛЕПО И НЕУМЕСТНО? ВОТ ТЕБЕ КРАТКОЕ ПОСОБИЕ ПО ГРАМОТНОМУ ВЫБОРУ ТЕПЛОЙ И КРАСИВОЙ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ НА РАЗНЫЕ СЛУЧАИ. ИЗУЧАЙ И ДЕЛАЙ ВЫВОДЫ.

1

Городская разметка

Случилась теплая зима? Пожалуйста, носи легкое пальто. Классическое двубортное в клетку — отличная альтернатива скучному бежевому или серому, но модные промахи здесь недопустимы: оно должно идеально сочетаться с остальными надетыми на тебя вещами.

2

Навстречу ветру

Парка — самая универсальная одежда на холодную зиму, но она категорически не вписывается в деловой стиль, учти. И еще запомни важное — длинная парка (то есть почти до колена) визуально укорачивает рост, так что, если ты не высокий стройный атлет, твоя идеальная длина — до середины бедра, не ниже.

Рубашка **Dirk Bikkembergs**
Джемпер **Topman**
Джинсы **Tom Tailor**
Парка **OSC. Outdoor Survival Canada**
Кроссовки **Ecco**

Рубашка **Pal Zileri**
Жилет **TJ Collection**
Пальто **Guess by Marciano**
Брюки **Gant**
Ботинки **Premiata**

Классика с вариациями

Пальто с декоративными деталями вроде заплаток на локтях — более свободная версия классического. Этой зимой, чтобы не выглядеть скучно, следуй советам дизайнеров и отдавай предпочтение коричневым, оливковым и темно-синим цветам.

Рубашка **Tommy Hilfiger**
Кардиган **Patrizia Pepe**
Пальто **Benetton**
Джинсы **Colin's**
Ботинки **Pakerson**

Сезонное обновление

Полюбившиеся в межсезонье трикотажные пальто можно носить и теплой зимой, если они сделаны из кашемира или альпака. Если ударят серьезные холода, можешь надеть под пальто ультратонкий пуховик.

Рубашка **TRU Trussardi**
Пиджак **Marc O'Polo**
Пальто **Z Zegna**
Джинсы **Feraud**
Ботинки **Fabi**

5

Большая одежда

Оверсайз — последние два сезона самая модная модель пальто. Оверсайз — это пальто свободного кроя с минимальным количеством вытачек. Позволяет чувствовать себя комфортно, даже если внутри ты наряжен как капуста. Только внимательно смотрись в свое отражение в зеркале — объемная мешковатость не уродует только высоких и достаточно стройных.

Рубашка **Uniqlo**
Джемпер **Dirk Bikkembergs**
Дафлкот **Daks**
Брюки **Benetton**
Ботинки **Premiata**

Учебное пособие

Моряцкое пальтецо дафлкот — выбор студентов и творческих работников. Если не разбираешься в тканях, хотя бы обрати внимание на застежки — приличный дафлкот для взрослых мужчин должен быть с роговыми пуговицами, на деревянные и совсем бюджетные пластмассовые пусть застегиваются школяры и стажеры.

Рубашка **Cerruti 1881**
Галстук **New Yorker**
Пальто **"Мастерская классического костюма"**
Брюки **Gant**
Ботинки **UGG Australia**
Носки **Calzedonia**
Кепи **Henry Cotton's**

Точный рассчет

И снова о легком классическом пальто. Чтобы оно сидело правильно, бери тот же размер, который у твоего костюмного пиджака. Если не можешь найти вариант, идеальный по фигуре, не иди на компромиссы — плохо подходящее пальто дает сборки, натягивается на пуговицах, врезается в зоне подмышек и топорщится в районе карманов, так что лучше сшей себе классику на заказ.

Короче, парень

Нравятся дубленки? Бери короткие модели — когда ты садишься, кожа деформируется и длинная вещь очень быстро теряет форму и приличный вид. И всегда выбирай дубленки с водоотталкивающим покрытием.

Рубашка **Philipp Plein**
Джемпер **Patrizia Pepe**
Дубленка **Guess**
Брюки **BOSS**
Очки **Borsalino**

Фотограф: **Константин Сорокин**
Стилисты: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визажист: **Нина Кожуховская**
Модель: **Олег Суховерхов @ World Fashion Models**

ДЕЛО ВКУСА

ПРЯМОЙ ВПРЫСК

ВДОХНУТЬ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ, ДЕРЖА В РУКЕ БОКАЛ ШАМПАНСКОГО, И В КОТОРЫЙ РАЗ ПООБЕЩАТЬ СЕБЕ НАЧАТЬ ЖИЗНЬ ЗАНОВО И ИСПОЛНИТЬ ВСЕ ПЛАНЫ. ЕСТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ИСПОЛНЯТСЯ ОНИ, ЕСЛИ ВДЫХАЕШЬ НОВЫЙ АРОМАТ, КОТОРЫЙ И СТАНЕТ САУНДТРЕКОМ ТВОИХ ДОБРЫХ ДЕЛ.

ВОСЕМЬ ПРАВИЛ ПОЛЬЗОВАНИЯ АРОМАТАМИ

1. Парфюм принято наносить на сухую, чистую кожу в тех местах, где легко прощупывается пульс, например, за ушами, на шее или запястье (там самая теплая кожа, а от тепла полнее раскрывается аромат).
2. На одежду пшикать парфюм не стоит – аромат раскрывается в полной мере только при контакте с кожей, к тому же на одежде могут остаться пятна.
3. Чем более ранний час, тем слабее ты должен быть надушен (мы так привыкаем к запаху, что сами практически перестаем замечать его на себе, поэтому прежде, чем решишь в течение дня подушиться еще раз, лучше спроси у друзей, чувствуется ли на тебе аромат или нет).
4. Если ты совершенно перестал чувствовать какой-либо аромат на себе даже при нанесении, значит, нос уже не воспринимает его как посторонний раздражитель – временно поменяй его на другой, а через какое-то время сможешь снова вернуться к прежнему варианту.
5. Ароматы в нераспечатанном флаконе могут храниться приблизительно 3–5 лет.
6. Открытый флакон желательно использовать в течение года.
7. У парфюма есть три злейших врага – свет (любой, в том числе электрический), тепло и влажность. Все эти факторы приводят к быстрому разрушению формулы аромата. Храни парфюм как можно дальше от всевозможных источников света и тепла.
8. Приобретая новый парфюм, помни, что он раскрывает свои ноты поэтапно, в три ступени. Изначальное впечатление от аромата, нанесенного на кожу, называется верхней нотой. Это первая ступень, она длится меньше минуты. Вторая – нота сердца – наступает сразу после верхней ноты, когда кожа вступает в химическую реакцию с парфюмом. Еще через 10 минут проявляется заключительная, базовая нота. Только дождавшись проявления всех трех нот, можно составить адекватное впечатление об аромате.

Lanvin
Eclat d'Aprege
Pour Homme
ÉCLAT
D'ARPÈGE
POUR HOMME
Puma
Time
to Play
SPICEBOMB
VIKTOR&ROLF
Victor & Rolf
Spicebomb
limited edition
Trussardi
Black
Extreme
DAL 1911
TRUSSARDI
BLACK EXTREME
euphoria
gold
men
Calvin Klein
Calvin Klein
Euphoria
Gold Men

ПОИСКОВЫЙ ОТРЯД

В 2014 году в мире состоялось более 200 автопремьер. Концерны прямо из кожи лезли, чтобы заинтересовать тебя своими новинками. Мы решили выяснить, кто справился с этой задачей лучше всех, и попросили экспертов Google подсчитать: появление какого автомобиля вызвало наибольший отклик в Рунете.

КАК МЫ СЧИТАЛИ

При составлении рейтинга в расчет брались только серийные машины: новые модели, фейслифтинг, "горячие" и тюнингованные версии – в общем, все то, что автопроизводители назвали громким словом "премьера". С одним исключением: концепт-кары остались за рамками проекта. Эксперты Google подсчитали, какое количество специфических запросов поступило в поисковый сервис в течение месяца после той или иной премьеры. Точных данных по запросам Google не разглашает, но первая десятка, вызвавшая наибольший ажиотаж,

Ford Focus

ПРЕМЬЕРА: 22.02.2014

СТАРТ ПРОДАЖ*: 1-Я ПОЛОВИНА 2015 ГОДА

Новый Focus показали в ночь на 23 февраля, то есть буквально преподнесли нам к мужскому празднику. На тот момент это была лишь фотография автомобиля (живьем он предстал перед публикой несколькими днями позже на Женевском автосалоне), но миллионы пальцев по всему миру сразу начали выстукивать на клавиатурах заветное сочетание из двух слов на букву "F".

То, что именно Focus (причем даже не новое поколение, а рестайлинговая версия) вызвал наибольшее оживление в Сети, – неудивительно. За 2013 год по миру было продано 1 020 410 машин этой модели, это самый продаваемый автомобиль на планете, по данным исследования компании Polk. Впрочем, в нашей стране продажи "фокусов" последнее время только падали (за тот же 2013-й они опустились на 27%, а за 10 месяцев 2014-го – еще на 61%). Но это уже лично наши трудности. Спрос на автомобили средней ценовой категории падает из-за опустившегося на страну экономического кризиса. Но россияне продолжают внимательно следить за некогда самой популярной иномаркой страны, и если экономика вернется на подъем – заплатят за свою любовь сполна. А обновленный Focus с решеткой радиатора "а-ля "Астон-Мартин" появится в России уже скоро.

* Здесь и далее: старт продаж в России.

1

Volvo XC90

ДАТА ПРЕМЬЕРЫ: 26.08.2014

СТАРТ ПРОДАЖ: ВЕСНА-2015

Прошлая XC90 производилась бесконечные 12 лет. Только представь: люди впервые увидели ее в том же году, что и новую валюту под названием "евро". Для сравнения: Toyota Camry (3-е место в нашем рейтинге) за тот же срок успела сменить аж три кузова. Поэтому, когда шведы наконец обновили свой кроссовер, эта новость всколыхнула автомобильный мир.

История Volvo — это биография автомобильного Бенджамина Баттона: последние десятилетия люди за рулем этих машин неуклонно молодели. В 90-е казалось, что шведы вырубают свои Volvo из металла топорами, а продают только по предъявлению пенсионного удостоверения. В начале 2000-х ситуация поменялась — из последней машины в жизни человека Volvo превратились в нечто вроде обручального кольца: у вас Volvo? Значит, вы женаты и с детьми. Но вот на дворе 2015-й, и Volvo XC90 — это iPhone на колесах для нашей модной и обеспеченной молодежи.

Этот внедорожник весь состоит из стильных деталей: от ходовых огней в форме молота Тора до ярлычков на креслах в виде шведских флагов. Начинка под стать: тачскрин с Apple CarPlay, а также системы безопасности, каких еще не видел мир (например, XC90 не даст тебе повернуть налево, если увидит, что по встречке летит другой автомобиль).

Пугает только цена — от 2 830 000 руб.**. Такой Volvo мы уж точно еще не видели: прошлый XC90 можно было купить за 1 800 000 руб.

** Здесь и далее все цены указаны по состоянию на 20 ноября 2014 года.

3

Toyota Camry

ДАТА ПРЕМЬЕРЫ: 27.08.2014
СТАРТ ПРОДАЖ: НОЯБРЬ-2014

Главная премьера Московского автосалона-2014 и самый продаваемый в нашей стране седан D-класса с впечатляющими 26% рынка. Это объясняет, почему в сентябре 2014-го его искали практически так же активно, как и Volvo XC90. И это при том, что Camry 2014 — просто рестайлинг модели 2011 года.

У новинки "более престижное", по словам тойотовцев, лицо. На деле это значит, что Camry шире распахнула пасть фальш-радиаторной решетки и обильно заблестела хромом. К существовавшим до этого бензиновым версиям с 2,5- и 3,5-литровым двигателями добавилась более доступная 2-литровая (150 л. с. и 199 Нм). Такая машина с 6-ступенчатым автоматом разгоняется до 100 км/ч за 10,4 сек., расходуя всего 7,2 л на 100 км.

Твой же расход при покупке составит минимум 998 000 руб. Есть лишние деньги? Порадуй себя максимальной комплектацией с новыми опциями, например, беспроводной зарядкой для смартофона.

4

Honda CR-V

ДАТА ПРЕМЬЕРЫ: 02.10.2014
СТАРТ ПРОДАЖ: ЛЕТО-2015

Удивительная штука — общественное мнение. В Англии, например, Honda однозначно воспринимается как машина для пенсионеров. И что бы там японцы ни делали, молодежь обходит стороной их салоны. У нас же эту марку любят если не все, то почти все — от молодых девушек до семейных дедушек.

Вроде бы в 2014 году у японского кроссовера случился всего лишь фейслифтинг. Но начинаешь читать список изменений и понимаешь, что "подтяжкой лица" дело не ограничилось: в конструкцию одного только кузова было внесено более шести десятков изменений, сделавших его, кроме прочего, жестче на 5,7%. Руль стал острее (2,94 оборота от упора до упора вместо прежних 3,2), колея — шире. Кроме того, автомобиль получил новый 9-ступенчатый автомат и новый турбодизель Earth Dreams объемом 1,6 л (160 л. с.).

Audi A6

ДАТА ПРЕМЬЕРЫ: 02.10.2014
СТАРТ ПРОДАЖ: 1-Й КВАРТАЛ 2015

"Аудисты" взяли количеством — одновременно обновились обычная A6, ее внедорожная и горячие версии (A6 Allroad, S6 и RS6). Внешне изменения отлично подходят для игры "найди 5 отличий" — противотуманки, фары... Э-э-э, дорогая, ты что — брови выщипала? Основная новость — трансмиссии и моторы. Теперь вместо вариатора Multitronic на переднеприводные A6 ставят 7-ступенчатую роботизированную DSG. В паре с ней готов трудиться один из трех бензиновых и пяти дизельных моторов. Все они стали мощнее, экономичнее и соответствуют нормам Euro 6. Особо в защите экологии преуспевают 190-сильный бензиновый 1,8 TFSI и 2-литровый турбодизель мощностью 150 л. с., расходующие соответственно 5,7 и 4,2 л на 100 км.

Что ж, мы тоже обожаем сдувать пылинки с каждого растения, только предпочитаем делать это с помощью огня из выхлопных труб. С этой задачей отлично справится 560-сильный RS6 или S6, получивший новый V8 с двойным турбонаддувом. По сравнению с прошлой версией он стал на 30 лошадей мощнее (450 вместо 420 л. с.). Также из нового стоит отметить мультимедийную систему с удивительно красивым интерфейсом, разработанную Nvidea.

Ford Mustang "50 Year Limited Edition"

ДАТА ПРЕМЬЕРЫ: 16.04.2014
СТАРТ ПРОДАЖ: ПЕРВЫЙ КВАРТАЛ 2015

Зачем россияне искали Mustang, понятно. Это первое поколение легендарного маслкара, которое нам предложат не серые дилеры, но официальные салоны Ford.

Был и еще один повод поинтересоваться "мустангом" — в 2014 году этой модели исполнилось 50 лет. За это время она успела стать любимой машиной американской молодежи, чуть не превратиться в малолитражку во время энергетического кризиса 70-х и наконец вернуть себе культовый статус в 2000-х. Сколько у нас придется платить за легенду, пока неизвестно, но явно больше $23 600, которые он стоит в США. Chevrolet Camaro — главный конкурент "мустангов", пришедший в Россию тремя годами ранее, — в Америке стоит $23 705, у нас же прошлой осенью за него просили 2 200 000 руб. ($47 800 по курсу на 23 ноября).

Но хватит о грустных цифрах, вот цифры веселые: 310 и 435 — именно столько лошадей выдают моторы объемом 2,3 и 5 л, с которыми Mustang приедет покорять Европу. Нам уже не терпится проверить эти табуны в деле!

Volkswagen Passat B8

ДАТА ПРЕМЬЕРЫ: 04.07.2014
СТАРТ ПРОДАЖ: ВЕСНА-2015

С момента своего рождения в 1973 году эта модель Volkswagen успела войти в десятку самых продаваемых машин в истории человечества, разойдясь по миру почти 16-миллионным тиражом. Многие из экземпляров третьего, четвертого, а потом и пятого поколений заканчивали жизнь в нашей стране, когда в 90-е через рухнувший железный занавес хлынул ржавый поток секонд-хенда. Подержанные Passat B3, B4 и B5 оказались весьма живучи, за что и заслужили в России народную любовь, которая не ослабевает по сей день — к новостям об этой модели всегда повышенное внимание.

В этом году новость пришла о появлении уже восьмого поколения Passat. Машина стала на 20% экономичнее, на 85 кг легче, на 14 мм ниже и на 12 мм — шире предшественника. Хотя кузов потерял в длину пару миллиметров, колесная база стала на 79 мм длиннее. Праздник на улице длинноногих пассажиров! На то, что XXI век наступил, указывает TFT-дисплей вместо обычных приборов. Но все же главное — в основе машины новая модульная платформа MQB, которую называют будущим автомобилестроения.

На базе MQB можно производить машины практически любых размеров (от малолитражек до семиместных кроссоверов). Правда, при этом у всех моделей должно быть одинаковое расстояние от педального узла до передней оси, а также унифицированные двигатели и коробки передач. Представь, сколько Volkswagen будет экономить к 2018 году, когда концерн, согласно планам, начнет собирать по 5 млн автомобилей на MQB в год — VW, Audi, Skoda, Seat.

Suzuki Vitara

ДАТА ПРЕМЬЕРЫ: 02.10.2014
СТАРТ ПРОДАЖ: ВЕСНА-ЛЕТО – 2015

Времена, когда джипы были только большими, давно прошли. Сегодня производители окучивают благодатную грядку компактных кроссоверов. Первым был Nissan Juke, потом Opel Mokka, Ford EcoSport, а теперь вот и новая Vitara. Всего 4175 мм в длину и 1775 мм в ширину — а по фото и не скажешь!

Что точно можно сказать по фото — внешне машина неуловимо напоминает Range Rover Evoque (но не будем придираться, может, просто музыкой навеяло). О том, что целевая аудитория модели молода как минимум душой, говорят яркие цвета кузова (линейка включает даже оранжевый и бирюзовый), а также контрастная окраска крыши. Кстати, яркие цвета предлагаются и для деталей интерьера, но нам внутри больше понравилась другая вещь — 7-дюймовый тачскрин, который распознает касания даже в перчатках.

И бензиновый, и дизельный моторы, выделенные производителем для Vitara, имеют одинаковый объем (1,6 л) и одинаковую мощность (120 л. с.). Разница только в крутящем моменте: 156 и 320 Нм (перевес, как ты понимаешь, в пользу дизеля). На выбор — 5-ступенчатая механика и 6-диапазонный автомат. Привод может быть передним или полным AllGrip. Дорожный просвет — 185 мм.

Lexus NX

ДАТА ПРЕМЬЕРЫ: 20.04.2014
СТАРТ ПРОДАЖ: СЕНТЯБРЬ–2014

До появления этой модели сообщить окружающим "Я купил себе новый кроссовер Lexus" мог только человек, готовый расстаться минимум с 2 млн руб. Теперь же право на хвастовство предоставляется всего за 1 448 00 руб. В комплект к удовлетворенному эго ты получишь 150-сильный мотор, полный привод, вариатор, светодиодную оптику, 8 подушек безопасности, а также солидный арсенал технических игрушек (беспроводную зарядку для мобильных устройств, тачпэд для управления мультимедийной системой и т. д.).

Существует даже специальное приложение для смартфона, позволяющее дистанционно запускать мотор, проверять уровень топлива, определять местоположение автомобиля на парковке, а также открывать/закрывать двери и окна.

Skoda Fabia

ДАТА ПРЕМЬЕРЫ: 02.10.2014
СТАРТ ПРОДАЖ: НАЧАЛО 2015

Уже одно попадание в десятку "самых искомых машин года" делает Fabia честь. Младшая Skoda дебютировала на Парижском автосалоне одновременно с такими монстрами, как Mercedes AMG C 63, Land Rover Discovery Sport и Bentley Mulsanne Speed. Однако по числу запросов в Рунете обошла их всех. Победила она и ряд прямых конкурентов: на том же автошоу состоялись презентации новых Opel Corsa и Hyundai i20, но, похоже, чешский B-class нашим согражданам интереснее. Если и тебе интересно, вот подробности: под крышкой капота третьего поколения Fabia можно обнаружить моторы мощностью от 60 до 110 лошадей, а под крышкой багажника — от 330 (у хетчбэка) до 530 л (у универсала) свободного пространства. Кстати, о литрах — в салоне предусмотрены места аж для семи бутылок с водой. В Fabia вообще довольно много интересных бытовых решений: например, скрывающийся в лючке бензобака скребок для льда или полка багажника, которую можно движением от себя спрятать за спинкой заднего сиденья. ■

СКОЛЬЗКИЙ ПОЛУОСТРОВ

Тем, кто задумал автопутешествие в холодные края, будет полезно почитать текст Николая Егорова — в нем не только о приключениях Audi Q7 на Кольском полуострове, но и о том, как вообще управлять внедорожником в условиях Севера.

Когда прошлым летом я неожиданно засобирался с семьей в отпуск на Соловки, то в какой-то момент засомневался. "Нормальные люди отправляются на юга — теплый бриз, цикады! Мы же на север подались... Что там? Комары да мухоморы?!" Но Север затянул меня. Я буквально заболел им, и с тех пор он сверлит во мне и не отпускает. Поэтому, когда в прошлом октябре появилась возможность отправиться со Школой водительского мастерства Quattro в Заполярье, я должен был радоваться. Но снова сомневался.

"Как?! — паниковал я, изучая маршрут. — На Audi Q7 по дорогам, где ездят одни военные грузовики?!" Воображение рисовало картины мучительных застреваний и откапываний, изматывающих толканий в гору по обледенелой каменистой дороге и бестолковой эвакуации заглохшего посередине реки автомобиля. Дело в том, что на Q7 полный привод скорее для хорошей управляемости на асфальте, чем для подвигов за его пределами: блокировок дифференциалов нет, понижающей передачи — тоже...

И вот передо мной долгожданные сопки, озера, нереально расцвеченная тундра, но радости нет. Я напряженно всматриваюсь в извилистую каменистую дорогу с валунами, бездонными, смахивающими на небольшие озерца лужами, речками без мостов, неровностями противотанкового масштаба. А потом перевожу взгляд на свой автомобиль в самой обычной комплектации и без какой-либо специальной подготовки к внедорожным условиям. Сейчас воображаемые картинки станут реальностью...

Дул ветер со стороны Ледовитого океана, сыпал снег, перемежаясь с дождем, под колесами похрустывал не растаявший с ночи лед, но мы ехали. Час за часом Q7 стойко выдерживал одно испытание за другим, в чем, впрочем, большая заслуга инструкторов школы Quattro, советовавших мне, что и как делать, от первой минуты за рулем — "Пристегнись! По-любому!" — до "Молодец! Теперь можно и отметить". Вот какие еще их советы помогли нам с Q7 не остаться на Кольском полуострове навсегда.

ПОДНИМИ ПНЕВМОПОДВЕСКУ (ЕСЛИ ОНА ЕСТЬ) В САМОЕ ВЫСОКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. В СЛУЧАЕ С Q7 ЭТО ДАЕТ ДОРОЖНЫЙ ПРОСВЕТ 24 СМ

Съезжая с асфальта, отключи систему курсовой устойчивости и подними пневмоподвеску (если она есть) в самое высокое положение. В случае с Q7 это дает дорожный просвет 24 см. Но даже такой запас не дает права наглеть. Большие камни лучше переезжать, а не пропускать между колесами. И не скакать по ним, а плавно перекатываться, тем более что при наборе скорости положение подвески автоматически понижается. Не спешить, имея под капотом трехлитровый турбодвигатель мощностью 272 л. с., было довольно сложно, но именно в этом залог успеха на бездорожье.

Те же лужи, как бы ни хотелось пролететь, подняв фонтаны брызг, лучше проезжать не напрямик, а по дуге, захватывая, если возможно, берег. Медленно и без рывков нужно преодолевать и броды, чтобы вода не захлестнула капот — иначе гидроудар со всеми последствиями. Причем это не единственная опасность в реке: на дне могут быть камни — не теряй бдительности.

Покоряя крутые гребни, работай газом равномерно, не дергайся. Если у тебя свесится одно колесо, не паникуй и не начинай судорожно давить на газ — система полного привода сама распределит нагрузку на другие колеса, оставшиеся в контакте с землей. Так же плавно работай педалями, когда поднимаешься или спускаешься по каменистому или обледенелому подъему — избегай пробуксовок и движения юзом.

Вот пишу все это и чувствую, что опять хочу к замшелым камням и мухоморам. Срочно коплю 3 млн рублей на Q7 и беру курс на Nord. ■

ФОТО: ИГОРЬ ГЕОРГИЕВСКИЙ

LAND ROVER И ДУХИ

С Discovery 4 мы уже встречались в Москве. Но тогда он штурмовал подмосковные автобаны, а вот проверить его на бездорожье толком не удалось. Поэтому, когда компания Land Rover пригласила нас принять участие в своем проекте "Открывая Россию", мы потеплее одели Алексея Яковлева и отправили его в экспедицию в край бездорожья — Якутию.

Все готово к старту: машины заправлены, вещи уложены и, казалось бы, можно ехать... Но сперва — алгыс! Несмотря на то что Якутия давно православная, перед важными делами тут принято просить помощи духов. Главный дух, что не удивительно, — дух огня, а "алгыс" — это обряд его кормления (прямо как у Чуковского: пирогами, и блинами, и сушеными грибами).

Спалив изрядное количество еды и надев амулеты, по обледеневшей дороге выбираемся из города и сворачиваем на проложенную уазиками колею. Стоп. Почему не едем? Ах да, второй по значимости дух — дух леса — еще не кормлен. Раскладываем провиант под деревьями — и снова в путь. Для Discovery езда по колее проблем не представляет. Только тихонечко подруливай и резко не тормози. "Тише едешь — реже будешь махать лопатой", — философствует сидящий рядом инструктор Сергей. Из колеи выбираемся на "пухляк". Надо сказать, что снег в зависимости от погоды сильно меняет свойства. Нам достался совсем рыхлый, больше похожий на очень легкий, как крошечные пенопластовые шарики, песок. Якутские лошади круглый год ходят по брюхо в таком снегу, и это им совсем не сложно, что уж говорить про Discovery, у которого этих лошадей 256 штук! Переводим селектор управления внедорожной системой Terrain Response в режим Sand ("Песок"), приспускаем колеса, увеличив тем самым пятно контакта шин, и едем.

ДЛЯ DISCOVERY ЕЗДА ПО КОЛЕЕ ПРОБЛЕМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ. ТОЛЬКО ТИХОНЕЧКО ПОДРУЛИВАЙ И РЕЗКО НЕ ТОРМОЗИ. "ТИШЕ ЕДЕШЬ — РЕЖЕ БУДЕШЬ МАХАТЬ ЛОПАТОЙ"

Увы, но городская зимняя резина все равно с трудом цепляется за грунт: стоит потерять ход, как ускориться снова уже не получается. Надо остановиться, откатиться назад и опять разогнаться. У Discovery, кстати, есть в запасе спецприем — если посадил машину на брюхо, то можно попробовать максимально опустить пневмоподвеску, а потом снова поднять ее. Опускаясь, двухтонная туша примнет снег, и, когда подвеска будет поднята вновь, машина снова дотянется колесами до земли.

Следующий этап — зимник на льду Лены. Сергей озвучивает несколько правил движения по льду: надо отстегнуть ремень безопасности и разблокировать двери, а если машина провалится под лед — открыть или разбить окно, дождаться, когда салон заполнится водой, и только потом сделать глубокий вдох и всплыть. Пока же мы не плывем, а едем, надо быть предельно внимательным — на льду, как и на снегу, очень плохо видно неровности. Стоит слегка зацепить снег на обочине, колесо мгновенно зароется и машину в лучшем случае развернет. В этом я убедился на себе. На какое-то мгновение отвлекся — и мой Discovery уже полетел кормой вперед.

Для меня все закончилось хорошо. Какие-то 30 минут откапывания, и можно двигаться дальше. Отсюда еще правило: при движении по зимникам нужно всегда иметь при себе лопату, трос, а также запас еды с водой и канистру с горючим (топливо в северных регионах — это жизнь).

Нам повезло, никто не провалился, не застрял и не потерялся. Возможно, оттого, что Discovery идеален для таких путешествий, а может, потому, что духам Якутии понравились наши блины и пироги. Точно одно: свои "от 2 408 000 руб." эта машина стоит. ■

НОВОЕ

Electrolux Ergorapido

В названии этого пылесоса так и слышна испанская страсть, с которой он готов наброситься на залежи пыли под твоим диваном. У этой беспроводной модели "2 в 1" долгая история — 10 лет прошлые поколения Ergorapido убирали дома в Европе, но ни один из них не делал это так, как модель 2014 года. Она на 20% мощнее, на 10% быстрее заряжается, может после одного нажатия на специальную педаль избавиться от намотавшейся на ролик нити или шерсти, а также легко маневрирует по дому на крупных колесах и "паркуется" в вертикальном положении где угодно — стоит и не падает. От 5990 руб.

■ **electrolux.ru**

Apple iPhone 6

Год за годом смартфон от Apple — самая желанная находка под новогодней елкой для всех: детей, женщин, мужчин и даже стариков. Первым в iPhone 6 понравится новый процессор A8 с 64-битной архитектурой, благодаря которому игры даже с самой сложной графикой летают с небывалой легкостью. Вторым — HD-камера FaceTime для идеальных селфи и быстрый интернет для их немедленной публикации (20 диапазонов частот LTE и Wi-Fi 802.11ac со скоростью до 433 Мбит/с). Ну а третьим — основная камера, которой теперь еще приятнее снимать своих детей, женщин и прочих домашних животных: технология Focus Pixels обеспечивает более быструю автофокусировку, оптическая стабилизация избавляет от подрагиваний, довершают картину усовершенствованные режимы съемки панорам и видео с замедлением (с частотой 240 кадров/с). Что же касается старшего поколения, им рекомендуется iPhone 6 Plus — у него HD-дисплей Retina 5,5 дюйма вместо 4,7 у обычной "шестерки", а значит, щуриться придется только до покупки, вглядываясь в цену аппарата. От 39 900 руб. (от 46 990 руб. за 6 Plus).

■ **apple.ru**

Philips ORT7500

В 1955 году у Philips было радио под названием Philetta "254". Теперь внешне практически такой же девайс может украсить и твою квартиру. Впрочем, ретро тут только в дизайне, внутри — самые современные технологии: цифровой тюнер с памятью на 30 радиостанций, автоматическая настройка времени по радиосигналу, USB и аудиовход для подключения гаджетов, Bluetooth и система Bass Reflex, которая углубляет басы, делая звук очень насыщенным. Есть также модификация с выдвижным доком для iPhone. 13 990 руб.

■ **philips.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

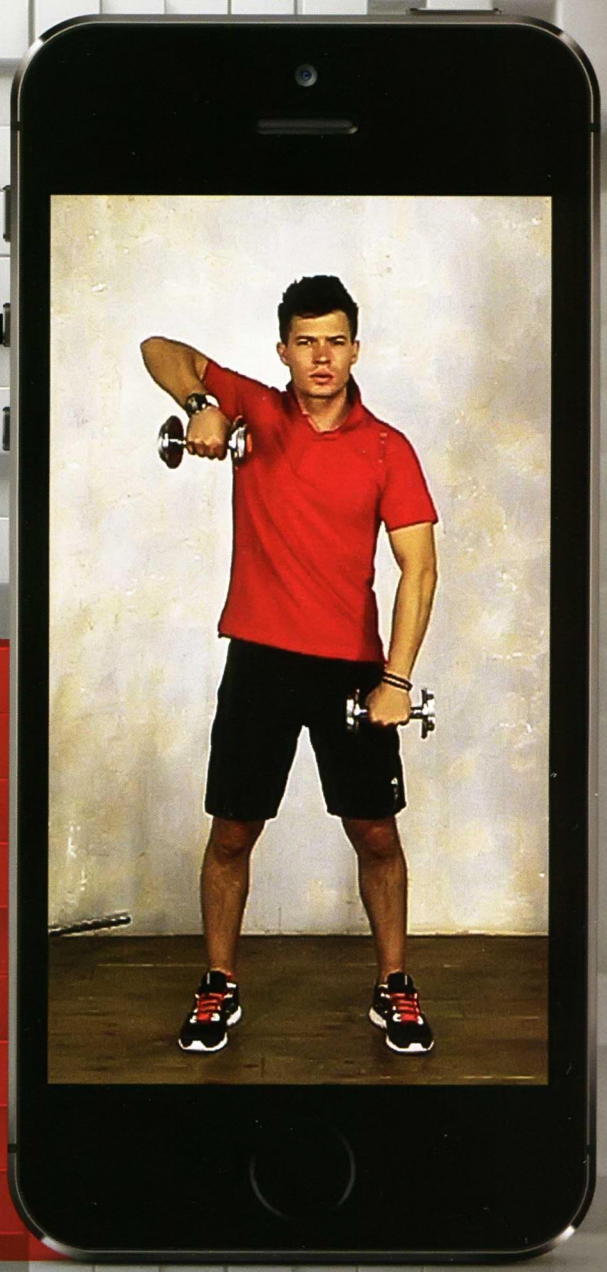
Jarre Aeroskull

Лучше всего этому гаджету подойдет название "черепная колонка". Эта самая необычная беспроводная акустика на рынке существует в трех вариантах: HD, XS и Nano, отличающихся размерами. Самая большая — HD — выдает до 80 Вт чистейшего мощного звука и охватывает диапазон от 50 до 20 000 Гц. Маленькие "черепа" звучат тоже достойно, ведь к их созданию приложил ухо небезызвестный Жан-Мишель Жарр. От 4990 (Nano) до 24 990 руб. (HD).

■ **jarre.ru**

НОВОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health ТРЕНИРОВКИ ДОМА



МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!

“Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость”.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера “Фитнес для умных”

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

БОГАТЫЙ ВЫБОР

Выбирать пальто надо обстоятельно, учитывать модель, крой, цвет, длину, материал и т. д. Команда дизайнеров марки Topman создала 12 современных моделей классического шерстяного укороченного пальто, которые стали основой их новой коллекции. Тебе осталось только выбрать. Добротное пальто от Topman — это то, без чего просто не сможешь обойтись этой зимой.

ЧУДНОЕ ОТКРЫТИЕ

10 октября в Москве открылся новый фирменный магазин Dr. Koffer New York. Он находится на 2-м этаже ТРЦ "Райкин Плаза" (Шереметьевская ул., д. 6). Основной ассортимент марки Dr. Koffer New York: портфели, визитницы, сумки, портмоне, чехлы для iPad и другие аксессуары, выполненные из натуральной кожи. Здесь же ты сможешь подобрать себе перчатки и шарф.

НАГРАДА НАШЛА ГЕРОЕВ

9 октября 2014 года часовая марка Hamilton вручила 8-ю ежегодную премию Hamilton "За кадром" в театре Ebell в Лос-Анджелесе. Эта награда вручается "теневым" талантам — операторам, монтажерам и реквизиторам — короче, тем неизвестным широкому зрителю, но абсолютно незаменимым творческим работникам, без которых ни один блокбастер никогда бы не состоялся. Сама марка Hamilton отмечает свое появление более чем в 400 фильмах, последний из них — "Интерстеллар".

ВКЛЮЧИ ГОЛОВУ

Теперь в сети фитнес-клубов World Class ты можешь привести в порядок не только тело, но и голову. Точнее, волосы и кожу головы — именно на их восстановление, увлажнение и детокс направлены процедуры косметического бренда Aveda, который разрабатывает и производит более 600 продуктов, изготовленных на основе растительных экстрактов. Aveda ждет тебя в четырех салонах сети Beauty SPA by World Class: "Тверская", "Кунцево", "Земляной Вал" и "Пресня".

НОВАЯ ЗАПОВЕДЬ

Марка Tom Tailor встретила наступивший сезон в обновленной концепции. Отныне коллекции бренда делятся на три направления: Authentic Urban Wear (повседневная одежда для жителей мегаполисов), Contemporary Fashion (акцент на модные тенденции и наряды для вечеринок) и American College Sport (одежда в стиле преппи со спортивными элементами).

Все три линии — составляющие единой коллекции бренда, чей новый слоган компания Tom Tailor Group определяет как Urban. Fashion. Gear ("Городская. Модная. Экипировка"). У марки теперь даже есть собственная мантра: "Жизнь — игра. Играй в нее, будь уверенным. Одевайся стильно".

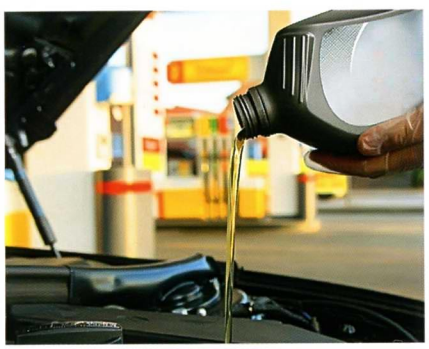
В этом сезоне Tom Tailor предлагает обратиться к темным цветам: базовые вещи новой мужской коллекции выполнены в черных, серых и темно-синих тонах. Правда, яркие акценты все же встречаются, например, в клетчатых рубашках или моделях из линии American College Sport.

Особое внимание в этом сезоне Tom Tailor уделил верхней одежде, представив модели на любой вкус: стеганые пальто, дафлкоты, удлиненные пуховики, жилеты, байкерские и летные куртки.

Вся коллекция отличается многообразием фактур и комбинированием разных видов тканей, а также характерными деталями: гальванизированными металлическими молниями, кожаными вставками, пуговицами, имитирующими черепаховый панцирь и дерево.

ТРАНСФОРМЕРЫ НАСТУПАЮТ

Компания Acer расширила свою популярную линейку планшетов "2-в-1" моделями Switch 10 и Switch 11. Тонкие, легкие и долговечные агрегаты серии Aspire Switch работают от батареи до восьми часов, что позволяет использовать компьютер практически весь день. Благодаря тому что экран крепится к клавиатуре с помощью магнитов, Switch легко трансформировать из планшета в ноутбук. Без клавиатуры гаджет весит 0,58 кг, а в сборе — 1,17 кг. Идеальный попутчик для тех, кто много путешествует!



В ОБЩЕМ, ВСЕ РАДЫ

Концерн Shell объявил, что будет поставлять моторные масла премиум-класса для технического обслуживания автомобилей и мотоциклов BMW в более чем 140 стран мира. Это соглашение о партнерстве касается и российского рынка. Марк Гейнсборо, исполнительный вице-президент Shell Global Lubricants, заявил, что очень рад предоставленной возможности стать рекомендованным поставщиком моторных масел для BMW и с нетерпением ждет начала совместной работы с 2015 года.

А МНЕ ЛЕТАТЬ ОХОТА

Если оказался в аэропорту Внуково, а твой рейс задерживают — не беда. Ищи самую ярко подсвеченную стойку бара, а именно такие у недавно открывшихся там фирменных заведениях "Пивной бар "Хамовники" — и отправляйся дегустировать многочисленные сорта пива. Да, и пока будешь пробовать кремовую пенку и разбираться в тонкостях ароматов, не пропусти свой рейс.

ВАЖНАЯ ФИГУРА

Guess — американский бренд, выпускающий одежду на каждый день, предлагает мужчинам носить в этом сезоне светло-голубые джинсы skinny и slim style. Новые джинсы Flex Jeans by Guess сделаны из очень мягкой ткани — стреч-хлопок, и поэтому они отлично садятся по фигуре. Ищи ближайший магазин на сайте www.guess.com.

СЕРЬЕЗНЫЙ ПОХОД

Компания Gore, давно и с успехом создающая ботинки для любителей приключений, всегда серьезно подходит к делу. В своей лаборатории, в тихом баварском Фельдкирхене, в обстановке строгой секретности сотрудники Gore подвергают обувь многочисленным испытаниям на аппаратах, имитирующих ходьбу; ботинки часами "шагают" в воде. После всех этих сложных тестов на прочность и водостойкость и появились туристские ботинки с технологией Gore-Tex Surround. Их подошва обладает отличным сцеплением с поверхностью и не скользит, а ноги остаются сухими даже после многокилометровых походов благодаря пористым прокладкам и боковым вентиляционным решеткам.

ВРЕМЯ ТЕННИСА

С 11 по 19 октября 2014 года в московском спорткомплексе "Олимпийский" прошел юбилейный 25-й международный теннисный турнир "Банк Москвы. Кубок Кремля". Расположенные по углам корта измерители скорости подачи мяча и времени матча, выполненные в форме часов из коллекции Rado HyperChrome, с максимальной точностью фиксировали силу подачи игроков на всех матчах, отражая бескомпромиссную борьбу на кортах. Часовая марка Rado не впервые с достоинством выступила официальным хронометристом международного турнира.

Президент Rado Матиас Брешан и победитель турнира Марин Чилич

НАЛЕГКЕ

Без чего не обходится ни одна дальняя поездка? Правильно, без чемодана. Хорошо бы, он был легкий и прочный, и уж совсем хорошо, если это будет чемодан марки Tumi из коллекции Tegra-Lite MAX. У этого чуда на колесах обтекаемой формы есть главный отсек с возможностью увеличения объема и дополнительный карман с лицевой стороны. А главное, есть плашка для нанесения ФИО владельца, так что шансов перепутать багаж — никаких.

КРЕПКАЯ СВЯЗЬ

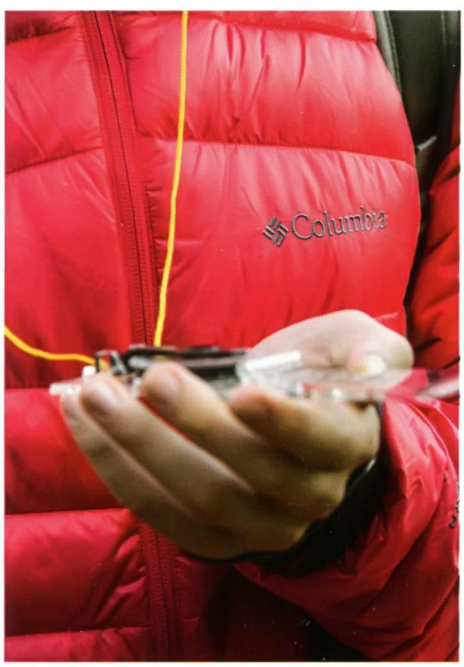
В новом году один из крупнейших в России операторов связи снизил расценки на общение за границей в несколько раз. Теперь в любой точке мира, где есть роуминг "Билайн", ты можешь пользоваться своим привычным номером, а не покупать местные симки, пытаясь сэкономить. Да и мобильный интернет в роуминге теперь уже не роскошь: пакет 30 Мб обойдется тебе всего в 150 руб. в день. Если превысишь дневной лимит, то стоимость доптрафика составит те же 5 руб. за 1 Мб.

ХОРОШИЙ ХОД

Часовая марка Kenneth Cole New York выпустила коллекцию сезона осень-зима 2014/15 года. Мужские часы из коллекции Automatic сразу приковывают к себе взгляд благодаря прозрачному циферблату, позволяющему наблюдать за работой автоматического механизма. Крупные римские цифры не дадут промахнуться с определением времени, а кожаный ремешок черного или коричневого цвета с тиснением под крокодила придает часам элегантность.

OUTDOOR-ШКОЛА COLUMBIA

В середине октября группа журналистов московских СМИ во главе с блогером-путешественником Михаилом Яриным прошла учебную программу, организованную в рамках "Школы Outdoor с Columbia". Маршрут пролегал по лесам Сергиево-Посадского района и составил в общей сложности 15 км (во время пути участники, к примеру, учились разжигать огонь с помощью огнива или узнавать животных по следам). Ну а главным элементом экипировки участников стала новинка от Columbia — легкий и компактный (и одновременно теплый и безупречно сохраняющий тепло) пуховик TurboDown.



В СТЕЛЬКУ

У тебя появилась отличная возможность приобщиться к английскому стилю — в декабре британский бренд обуви и аксессуаров Clarks открыл флагманский бутик в столичном ТРЦ "Метрополис". Для луж и сугробов — обувь на толстой подошве, для офиса и торжественных выходов — лимитированная серия замшевых ботинок Desert Boot.

Куртка **Colmar**

adidas Performance ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; www.adidas.ru

Arctic Explorer ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1; СПб: ДЛТ, ул. Большая Конюшенная, 21–23а; arcticexplorer.ru

Benetton ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-1024

Borsalino (оптика) ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19

Bosco Fresh магазины Bosco: ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3021; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 697-8869; ТЦ "Петровский Пассаж", ул. Петровка, 10, т.: (495) 623-3683; ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3; Новинский б-р, 28/35, с. 1, т.: (495) 221-3440; галерея "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 783-3770

Calzedonia ул. Тверская, 6, стр. 1; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4

Cerruti 1881 универмаги Когро: ТЦ "Вегас", т.: (495) 926-5898; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7960; Краснодар, ТРК "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (953) 090-6723

Colin's ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА Белая Дача

Colmar сеть м-нов "Спортмастер"; sportmaster.ru

Daks ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; СПб, Большой Гостиный двор, Невский пр-т, 35, т.: (812) 710-5408

Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3

Dr. Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2

Ecco ГУМ, Красная пл., 3, 2-й эт.; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, 2-й эт.; Кутузовский пр-т, 26; ул. Пятницкая, 17/4, к. 1; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, к. 1, ул. Новый Арбат, 28; ул. Б. Якиманка, 52; ТРЦ "Гагаринский", ул. Вавилова, 3; ТЦ "Варшавский", Варшавское ш., 87б; ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62

Eduard Dressler "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД

Fabi ул. Тверская, 6; сеть магазинов No One: ГУМ, Красная пл., 3; Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583

Feraud ТД "Люкс", Мичуринский пр-т, 4, к. 1

Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1а, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, 2-й эт., т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, 3-й эт., т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а; ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Guess, Guess by Marciano ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; МЕГА Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5; МЕГА-Теплый Стан, Калужское ш., 21-й км; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, к. 1, т.: (495) 542-4448

Henry Cotton's henrycottons.it

Hugo Boss ул. Кузнецкий Мост, 9/10, стр. 1, т.: (499) 685-1951; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а

New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; Санкт-Петербург, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а; Нижний Новгород, ТРЦ "Фантастика", ул. Родионова, 187

OSC. Outdoor Survival Canada outdoorsurvivalcanada.com

Ostin ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а; ТЦ "Звездочка", Таганская пл., 1/2, стр. 1; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62

Pal Zileri ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: (495) 995-2179; "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-2658; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Pakerson ТЦ "Галерея Москва", ул. Охотный Ряд, 2

Patrizia Pepe ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889; Crocus City Mall, 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2449

Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15

Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА Белая Дача, МЕГА Теплый Стан; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Springfield ТЦ "Домодедовский", Ореховый б-р, вл. 14, стр. 3; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а

TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Невский пр-т, 147; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 48, т.: (863) 288-7896

The North Face МЕГА Белая Дача, 14-й км МКАД, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; www.tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА Белая Дача, МЕГА Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279

Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1

UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3280; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; сеть магазинов Fashion Galaxy: ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА Белая Дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а

Woolrich ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1

Z Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш.

"Мастерская классического костюма" Б. Харитоньевский пер., 18, т.: (495) 234-0880

"Твое" ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; ул. Сущевский Вал, 47, стр. 1; МЕГА Белая Дача; tvoe.ru

ПЕТР СЕМЕНОВ-ТЯН-ШАНСКИЙ

В январе мы празднуем день рождения знаменитого географа, ботаника, статистика и государственного деятеля. Вот тебе четыре факта, благодаря которым все его фамилии помнят до сих пор.

1 Был фанатом науки

С детства Петр полюбил природу. Сидел и в окно родительского поместья наблюдал, как растет береза. Выходил на улицу и изучал листья. Кому все это нужно, Петя? Вон в бане щель такая, что через нее можно смотреть, как моется Матрена! Но у Петра много дел, вот, гляди же, травинка пробивается из земли. До 14 лет наш герой перечитал всю домашнюю библиотеку — на русском, французском и немецком, особенно он любил книги по садоводству. В 15 лет уехал в Санкт-Петербург; три года провел в Николаевском кавалерийском училище, а потом еще три года учился в Санкт-Петербургском университете на физико-математическом факультете. Думаешь, это отвлекло его от наблюдений за травинками? Ничуть.

2 Делал то, что другим казалось странным

1849 год, Петру 22. Его сверстники отправляются подавлять революцию в Венгрию или посещают публичные дома. А наш юный любитель науки становится членом Русского географического общества, которое чуть ранее, в 1845-м, своим указом создал Николай I. Задача новой организации — сбор и распространение географических сведений. И отправляется Петр не в загул по балам (в этот же период, например, светские мероприятия с жаром инспектирует молодой Лев Толстой), а решает пешком пройти из Санкт-Петербурга в Москву, изучать растения, которые растут по дороге. Вернувшись домой, он защитил диссертацию на звание магистра ботаники.

3 И совершил то, что другим не удалось

Большую часть жизни Петр просидел в кабинете — классифицировал, анализировал, формулировал и записывал. Но было и путешествие, которое вошло в историю. Ему, первому из европейцев, удалось исследовать гигантскую горную систему в далекой Центральной Азии — Тянь-Шань. В 1856–1857 годах он собрал множество материалов по истории и географии региона и вернулся в Санкт-Петербург мировой знаменитостью. Славное эхо этого путешествия длилось долго — уже в 1906 году, спустя 50 лет после экспедиции, император Николай II своим указом добавил к фамилии Семенова приставку Тян-Шанский.

ГЕОГРАФ, ГЛОБУС

- Петр Петрович Семенов родился 2 января 1827 года в деревне Рязанка (ныне Липецкая область).
- На государственной службе занимал должности действительного статского советника (1865), тайного советника (1872), сенатора (1882).
- Бессменный глава Русского географического общества с 1873 года. Умер от воспаления легких 26 февраля 1914 года в Санкт-Петербурге.

4 Оставил после себя многое

Под руководством Петра Семенова-Тян-Шанского составлены такие масштабные труды, как, например, "Географо-статистический словарь России" (5 томов, 1863–85), "Живописная Россия: Отечество наше в его земельном, историческом, племенном, экономическом и бытовом значении" (19 томов, 1881–1901), а еще "Россия. Полное географическое описание нашего Отечества" (11 томов, 1899–1913). Этими книгами географы и историки пользуются до сих пор.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Новый альбом легендарных AC/DC «Rock or Bust!»

16+

В продаже в магазинах города со 2 декабря 2014 г.

Доступно в iTunes

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

LIVE YOUR PASSION*

HEART BEAT
MANUFACTURE SILICIUM

Механизм собственной разработки.
Коллекция Manufacture: разработана, произведена и собрана на собственной фабрике.

Дополнительная информация на сайте:
www.frederique-constant.com

PROTIME
DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России, тел.: +7 (495) 926 0700. www.protime-distribution.com

Реклама

* Живи со страстью